ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНИК

СПОРТ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Учебник «Психология физической культуры» написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлениям: 034300.62 – «Физическая культура», 034400.62 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 034600.62 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» и 032101 – «Физическая культура».

Учебник состоит из трех частей: «Общая психология», «Психология физического воспитания», «Психология спорта».

В учебнике изложены основные вопросы психологии человека, психических проявлений, групповой динамики, а также закономерности психической активности человека, проявляющейся в процессе физического воспитания и спорта. Знание психологии будет служить основой при сопровождении и организации физического воспитания в школе, при различных видах подготовки спортсменов.

Для преподавателей и студентов факультетов и вузов физической культуры.

- Психология физической культуры
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Часть первая
    - ■ Глава 1
      - ■ 1.1. Понятие психологии, объект и предмет психологии
      - ■ 1.2. Сущность психического, задачи и место психологии
      - ■ 1.3. Значение изучения психологии для студентов, будущих специалистов в области физического воспитания и спорта
    - ■ Глава 2
      - ■ 2.1. Период донаучной психологии
      - ■ 2.2. Период философской психологии
      - ■ 2.3. Научный период
      - ■ 2.4. Возникновение психологии в России
    - ■ Глава 3
      - ■ 3.1. Понятие научного метода
      - ■ 3.2. Классификация методов в психологии
      - ■ 3.3. Психодиагностические методы
      - ■ 3.4. Методы количественно-качественного

анализа (способы обработки данных)
- Глава 4
  - 4.1. Развитие психики
  - 4.2. Строение и функционирование психики человека
  - 4.3. Функциональная организация человеческого мозга
  - 4.4. Межполушарная асимметрия мозга
  - 4.5. Учение о высшей нервной деятельности
  - 4.6. Функциональная структура условного рефлекса
  - 4.7. Рефлекторное кольцо и уровни движений по Н. А. Бернштейну
  - 4.8. Сигнальная деятельность головного мозга
- Глава 5
  - 5.1. Сознание человека
    - 5.1.1. Понятие, функции, особенности сознания человека
    - 5.1.2. Характеристики сознания
    - 5.1.3. Концепция сознания А. Н. Леонтьева – В. П. Зинченко
  - 5.2. Самосознание
  - 5.3. Сознание и бессознательное
  - 5.4. Психологическая защита
  - 5.5. Общественное сознание
- Глава 6
  - 6.1. Чувственные формы познания действительности
    - 6.1.1. Понятие и виды ощущений
    - 6.1.2. Общие свойства ощущений
    - 6.1.3. Основные закономерности ощущений
  - 6.2. Перцептивный процесс человека
    - 6.2.1. Понятие восприятия
    - 6.2.2. Свойства восприятия
    - 6.2.3. Виды восприятия
    - 6.2.4. Феномены восприятия
- Глава 7
  - 7.1. Мнемический процесс
    - 7.1.1. Понятие памяти
    - 7.1.2. Виды памяти
    - 7.1.3. Основные процессы памяти

- 7.1.4. Свойства (качества) памяти
- 7.1.5. Теории памяти
- 7.1.6. Факты и законы памяти
- 7.2. Образ представлений
  - 7.2.1. Понятие представлений
  - 7.2.2. Основные функции представления
  - 7.2.3. Классификация представлений
  - 7.2.4. Основные свойства представлений
  - 7.2.5. Совершенствование и развитие представлений
- 7.3. Имажинитивный процесс человека
  - 7.3.1. Понятие воображения
  - 7.3.2. Основные функции воображения
  - 7.3.3. Виды воображения
  - 7.3.4. Приемы создания образов воображения
- 7.4. Аттенционный процесс человека (внимание)
  - 7.4.1. Понятие внимания
  - 7.4.2. Виды внимания
  - 7.4.3. Свойства внимания
- 7.5. Высшие функции рационального уровня познавательной сферы
  - 7.5.1. Мышление и его сущность
  - 7.5.2. Признаки мышления
  - 7.5.3. Классификация видов мышления
  - 7.5.4. Формы мышления
  - 7.5.5. Мыслительные операции
  - 7.5.6. Индивидуально-психологические особенности мышления
- 7.6. Общая характеристика речи
  - 7.6.1. Понятие человеческой речи и языка
  - 7.6.2. Основные функции языка и речи
  - 7.6.3. Виды речи
  - 7.6.4. Свойства речи
- 7.7. Интуиция и интуитивность
  - 7.7.1. Содержательный анализ

понятий интуиции и интуитивности
- 7.7.2. Интуитивность как качество личности
- Глава 8
  - 8.1. Понятие деятельности
  - 8.2. Основные характеристики деятельности
  - 8.3. Виды деятельности
  - 8.4. Умения и навыки
  - 8.5. Деятельность и поведение
- Глава 9
  - 9.1. Общее понятие личности
  - 9.2. Основные уровни человеческой организации
  - 9.3. Теории личности
  - 9.4. Развитие личности
  - 9.5. Движущие силы, условия и источники развития личности
  - 9.6. Закономерности психического развития
  - 9.7. Структура личности
  - 9.8. Типология личности
- Глава 10
  - 10.1. Темперамент человека
    - 10.1.1. Понятие о темпераменте
    - 10.1.2. Основные подходы и этапы становления учения о типах темперамента
    - 10.1.3. Физиологическая основа темперамента И. П. Павлова
    - 10.1.4. Психологические свойства темперамента
    - 10.1.5. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности
    - 10.1.6. Темперамент и выбор деятельности
    - 10.1.7. Взаимосвязь темперамента и характера
  - 10.2. Характер
    - 10.2.1. Общее понятие о характере
    - 10.2.2. Структура и черты характера
    - 10.2.3. Акцентуации характера
    - 10.2.4. Типология детских характеров П. Ф. Лесгафта

- 10.2.5. Формирование характера
- Глава 11
  - 11.1. Природные предпосылки способностей и их развитие
  - 11.2. Характеристики и классификация способностей
  - 11.3. Оценка умственных способностей
- Глава 12
  - 12.1. Направленность личности
    - 12.1.1. Понятие направленности и ее формы
    - 12.1.2. Типы направленности
  - 12.2. Определение мотивации, ее основные составляющие
    - 12.2.1. Теории мотивации
    - 12.2.2. Основные категории мотивационной сферы
    - 12.2.3. Классификация потребностей и мотивов
    - 12.2.4. Общая характеристика внешней стимуляции и внутренней мотивации
    - 12.2.5. Целеобразование и целеполагание
- Глава 13
  - 13.1. Эмоциональная сфера
    - 13.1.1. Эмоции и чувства личности
    - 13.1.2. Виды эмоций и чувств
    - 13.1.3. Функции эмоций
    - 13.1.4. Параметры и проявления эмоций
    - 13.1.5. Эмоции и индивидуально-психологические особенности человека
    - 13.1.6. Эмоциональные состояния человека
  - 13.2. Волевая сфера личности
    - 13.2.1. Понятие воли
    - 13.2.2. Виды и структура волевых действий
    - 13.2.3. Волевое усилие и волевые качества
- Глава 14
  - 14.1. Общение

- 14.1.1. Понятие и функции общения
- 14.1.2. Основные составляющие стороны общения
- 14.1.3. Стили взаимодействий в общении
- 14.2. Межличностные отношения
-
- 14.2.1. Межличностные отношения в группе
- 14.2.2. Характеристика и особенности малых групп
- 14.2.3. Признаки и функции группы
- 14.2.4. Структура малых групп
- 14.2.5. Классификация и виды групп
- 14.2.6. Психологическая совместимость
- 14.2.7. Сущность конфликтного взаимодействия

○ Часть вторая
- Глава 1
  - 1.1. Предмет психологии физического воспитания
  - 1.2. Задачи психологии физического воспитания
  - 1.3. Методы исследования
- Глава 2
  - 2.1. Цель и задачи физического воспитания
  - 2.2. Мотивация при занятиях физической культурой
  - 2.3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта
  - 2.4. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности
- Глава 3
  - 3.1. Виды активности и факторы, ее обусловливающие
  - 3.2. Способы повышения активности учащихся на уроке
  - 3.3. Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой
- Глава 4
  - 4.1. Самооценка как побудитель физического самовоспитания

- 4.2. Этапы физического самовоспитания подростков и старшеклассников
- 4.3. Руководство физическим самовоспитанием школьников

- Глава 5
  - 5.1. Управление движениями как педагогическая проблема
  - 5.2. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям
  - 5.3. Функции преподавателя в процессе обучения движениям
  - 5.4. Представление о движении в структуре формирования двигательного навыка
  - 5.5. Двигательные ощущения и специализированные восприятия
  - 5.6. Содержание обучающей программы
  - 5.7. Индивидуальный подход при обучении спортивным действиям
- Глава 6
  - 6.1. Проявление воли при выполнении физических упражнений
  - 6.2. Возрастные проявления воли
  - 6.3. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом
- Глава 7
  - 7.1. Структура спортивно-педагогической деятельности
  - 7.2. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности
  - 7.3. Творческая активность учителя, тренера
- Глава 8
  - 8.1. Факторы, обусловливающие эффективность педагогического общения
  - 8.2. Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении
  - 8.3. Стили педагогического общения и барьеры в общении
  - 8.4. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности
- Глава 9
  - 9.1. Понятие профессионально-

- педагогической направленности личности учителя физической культуры
  - 9.2. Интерес к физкультурно-спортивной педагогической деятельности
  - 9.3. Формирование профессионального интереса к физкультурно-спортивной педагогической деятельности
  - 9.4. Склонность к педагогической деятельности
  - 9.5. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства учителя физической культуры и пути его повышения
- Часть третья
  - Глава 1
    - 1.1. Предмет психологии спорта
    - 1.2. Развитие психологии спорта в России
    - 1.3. Задачи психологии спорта
  - Глава 2
    - 2.1. Психологическая система спортивной деятельности
    - 2.2. Психологические особенности спортивной деятельности
    - 2.3. Структура и этапность спортивной деятельности
  - Глава 3
    - 3.1. Спортивная мотивация в структуре личности
    - 3.2. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации
    - 3.3. Проявление мотивации в спортивной деятельности
    - 3.4. Характеристика типов отношений к занятиям спортом
  - Глава 4
    - 4.1. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации
    - 4.2. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации
    - 4.3. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства
    - 4.4. Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства

- 4.5. Формирование мотивации в спорте высших достижений
- Глава 5
  - 5.1. Структура личности
  - 5.2. Личность и спорт
  - 5.3. Личность тренера и авторитет
  - 5.4. Творчество тренера
- Глава 6
  - 6.1. Понятие и признаки спортивного коллектива
  - 6.2. Структура спортивной команды
  - 6.3. Динамические процессы в команде
  - 6.4. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности
  - 6.5. Психологические особенности руководства спортивной командой
  - 6.6. Управление общением в команде
- Глава 7
  - 7.1. Понятие и назначение психорегуляции в подготовке спортсменов
  - 7.2. Идеомоторная тренировка
  - 7.3. Идеомоторные акты при настройке к действию
  - 7.4. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке
  - 7.5. Психофизиологические основы психорегуляции
  - 7.6. Методы психорегуляции
- Глава 8
  - 8.1. Психологическая сущность физической подготовки
  - 8.2. Психологическая характеристика основных физических качеств
  - 8.3. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств
  - 8.4. Осознание физических качеств
  - 8.5. Интеграция физических и психологических средств и методов при развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов
- Глава 9
  - 9.1. Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической

подготовки
- 9.2. Психологические особенности мышления в спортивной деятельности
- 9.3. Психологические особенности планирования тактических действий
- 9.4. Факторы, обусловливающие принятие решения
- 9.5. Индивидуальный стиль деятельности в спорте
- 9.6. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов
- 9.7. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности

- Глава 10
  - 10.1. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности
  - 10.2. Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена-единоборца
  - 10.3. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке
  - 10.4. Профессионально важные качества, обусловливающие принятие решения
- Глава 11
  - 11.1. Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности
  - 11.2. Реализация интуиции в спортивной деятельности
  - 11.3. Интуиция и антиципация
- Глава 12
  - 12.1. Психологические особенности спортивного соревнования
  - 12.2. Характеристика предстартовых состояний
  - 12.3. Состояние психической готовности спортсмена
  - 12.4. Диагностика предстартового состояния спортсмена
  - 12.5. Регуляция предстартовых состояний
  - 12.6. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена
- Глава 13
  - 13.1. Общее понятие и параметры

состояний
- 13.2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности
- 13.3. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний
- 13.4. Предотвращение неблагоприятных психических состояний
- 13.5. Внушение как метод регуляции психических состояний

- Глава 14
  - 14.1. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов
  - 14.2. Психологическое обеспечение тренировочного процесса
  - 14.3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям
    - 14.3.1. Этап начальной спортивной специализации
    - 14.3.2. Этап углубленной спортивной специализации
    - 14.3.3. Этап спортивного совершенствования
- Глава 15
  - 15.1. Система комплексного психологического контроля в спорте
  - 15.2. Виды и объекты психологического контроля
  - 15.3. Оценка психической готовности спортсмена
  - 15.4. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности
  - 15.5. Психологическое тестирование: шкалы, требования
- Глава 16
  - 16.1. Понятие и структура психомоторики человека
  - 16.2. Исследование психомоторных способностей
  - 16.3. Точность движений и определяющие ее факторы
  - 16.4. Возрастные особенности развития психомоторных способностей

- 16.5. Быстрота в структуре психомоторики
- 16.6. Осознание и автоматизм движений
- Глава 17
  - 17.1. Предмет психодиагностики в спорте
  - 17.2. Методики психодиагностических измерений в спорте
  - 17.3. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования

Психология физической культуры Учебник для высших учебных заведений физической культуры

Под общей редакцией профессора Б. П. Яковлева, профессора Г. Д. Бабушкина

Рекомендовано учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300.62 – Физическая культура

Рецензенты:

А. Н. Николаев, доктор психологических наук, профессор;

В. А. Зобков, доктор психологических наук, профессор;

В. Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор

© Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А., Сальников В. А., Апокин В. В., Бабушкин Е. Г., Шумилин А. П., 2016

© «Издательство «Спорт». 2016

Введение

Настоящее издание является учебником по психологии для студентов факультетов физической культуры.

Психологические знания прочно вошли в состав необходимой теоретической подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Организовать процесс физического воспитания преподавателю физической культуры, тренировочный процесс тренеру, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей в поведении человека в различных ситуациях. На основе этих знаний у будущих специалистов формируются профессиональные компетенции, позволяющие им реализовать свою профессиональную подготовленность на практике. Значение психологии для будущих специалистов в области физической культуры и спорта велико. Без знаний закономерностей проявления психики невозможно правильно и продуктивно спланировать и организовать процесс физического воспитания в учебном заведении, учебно-тренировочный процесс и специальную психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям, избирательно осуществлять управление спортивной командой и многое другое, что связано с интегральной подготовкой спортсменов, процессом обучения и воспитания.

Знание психологии и ее использование в практике работы со спортсменами и на занятиях по физическому воспитанию позволит тренеру, преподавателю избежать возникновения неблагоприятных проявлений в напряженных условиях деятельности (высокого уровня тревоги, предстартовых фобий, фрустрации, межличностных конфликтов и т. п.) и повысить эффективность тренировочной деятельности, достигать высокого профессионального мастерства. Будущий специалист должен помнить, что именно психологические знания составляют ту необходимую базу, на которой формируется компетентность тренера и преподавателя.

Тренер, преподаватель должны уметь идентифицировать индивидуально-психологические особенности начинающих спортсменов в выборе и отборе к тому или иному виду спорта и на их основе организовывать тренировочный процесс, определять объем и интенсивность физических нагрузок, строить процесс общения с занимающимися.

Данный учебник можно рассматривать как путеводитель по основным разделам общей психологии, психологии физического

воспитания, спортивной психологии для студентов очной и заочной форм обучения в вузах по направлению «Физическая культура». При составлении данного пособия авторы руководствовались Федеральным государственным образовательным стандартом ВПО направления 034300.62 «Физическая культура», программами курсов «Общая психология», «Психология спорта и физической культуры». Настоящий учебник построен таким образом, чтобы помочь студентам очной и заочной форм обучения, для которых наиболее остро стоит проблема непосредственного получения знаний от психолога-педагога, освоить опыт, теоретическую позицию и методологию прежде всего отечественной психологии. Разумеется, это невозможно без анализа наиболее влиятельных концепций западных психологов, их обзор также представлен в учебном издании.

Предлагаемый учебник акцентирован на образовательные цели по формированию объективной рационалистической современной картины функционирования и развития психики, по развитию творческого способа мышления студента, определяемого доминирующими парадигмами, ведущими принципами отечественной психологии. Изучение курса психологии в физкультурных вузах и на факультетах физической культуры предусматривает: 1) содействие развитию у студентов профессионального самосознания и педагогического мышления; 2) вооружение будущих специалистов по физической культуре и спорту психологическими знаниями о личности, о процессе физического воспитания и спортивной деятельности; 3) формирование представлений, опыта при использовании психологических знаний в области физического воспитания и спортивной тренировки.

Таким образом, курс «Психология физической культуры» должен способствовать формированию целостного подхода к проблемам современной психологии, организующего и преобразующего взаимосвязи между наиболее влиятельными концепциями в области физической культуры, а также отраслями психологического знания. Психологическая наука занимает сегодня одно из ведущих мест в подготовке специалистов по физической культуре в вузах, в которых опытные психологи и педагоги организуют учебно-воспитательный процесс и осуществляют разработку актуальных проблем в области психологии физического воспитания и спорта, внедряя полученные знания в учебный процесс.

Для освоения курса психологии спорта и физического воспитания студенты очной и заочной форм обучения не могут

ограничиться только изучением тематического содержания учебника. Каждая тема содержит ряд реферативных тем, что требует самостоятельного подробного изучения предлагаемой основной и дополнительной литературы по каждой главе. Выполнение контрольных работ, тематика которых предложена в учебнике, также требует тщательного и планомерного изучения литературы, выработки умения выбирать, сопоставлять и анализировать психологические факты, а также культуру изложения и цитирования материала. Таким образом, каждая глава завершается темами для написания рефератов, контрольными вопросами, списком рекомендованной литературы.

Учебник подготовлен авторским коллективом в составе: доктор психологических наук, профессор Б. П. Яковлев; доктор педагогических наук, профессор Г. Д. Бабушкин; доктор психологических наук, профессор Е. А. Науменко; доктор педагогических наук, профессор В. А. Сальников; кандидат педагогических наук, доцент В. В. Апокин; кандидат педагогических наук, доцент Е. Г. Бабушкин; кандидат педагогических наук, профессор А. П. Шумилин.

Часть первая
Общая психология

Глава 1
Введение в основы психологии

1.1. Понятие психологии, объект и предмет психологии

Общая психология – область, где происходит обобщение знаний, данных, накапливаемых в отраслевых научных дисциплинах. Это та область, где происходит не только обобщение, но и постановка новых современных задач для всех отраслей психологии, разработка основных подходов, понятий, принципов, новых методов исследования психики.

Само название *психологии* в переводе с древнегреческого означает *"psyche"* – душа, *"logos"* – учение, наука, таким образом буквальный перевод термина «психология» – учение о душе или наука о мире субъективных (внутренних, душевных) явлений, процессов, состояний и свойств, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком.

В житейском языке слово «психология» используется для характеристики психологического склада, типа личности, группы людей, особенностей темперамента, характера того или иного человека: «у него психология холерика, флегматика и т. п.».

В научном языке психологию рассматривают как науку о фактах, закономерностях, механизмах возникновения, развития, функционирования и проявлений психики как особой формы жизнедеятельности.

Психологические факты – относительно поверхностные, наблюдаемые (в том числе фиксируемые с помощью психологических методик) психологические феномены – проявления существования и действия психики. Умение подмечать психологические феномены, объяснять, понимать, о чем они свидетельствуют, что за ними скрыто, необходимо для любого здорового человека, в том числе и педагога.

Психологические закономерности – объективно существующие причинно-следственные связи психических явлений и их обусловливаний. Подмеченные психологические факты невозможно понять, а тем более повлиять на них, не разобравшись в связанных с ними закономерностях. В психике закономерности носят вероятностный характер. Поэтому, изучая, оценивая и учитывая их, правильнее рассуждать по типу: «как правило», «чаще всего» и т. п.

Психологические механизмы – психологические превращения,

посредством которых совершается действие закономерностей и происходят переходы от причины к следствию. Психологические факты и закономерности всегда обусловлены механизмами. Например, знание боевой готовности спортсменом и убежденность в необходимости психологической подготовки следовать ей имеют связи, но переход одного в другое опосредован психологическими механизмами, которые «сработают», если мы знаем их и умеем привести в действие.

Таким образом, можно сказать, что ***психология –*** это область научного знания, исследующая особенности и факты, закономерности возникновения и развития психических проявлений (процессов, состояний и свойств), то есть психики как особой формы жизнедеятельности человека, а также система теоретических, научно-методических и практических свойств познания и экспериментального исследования психических проявлений человека и животных.

Психология как наука имеет свои основные особенности:

– во-первых, потому, что это наука о самом сложном, что пока известно человечеству. Великий физик А. Эйнштейн, знакомясь с опытами знаменитого психолога Ж. Пиаже, резюмировал свои впечатления в парадоксальной фразе о том, что изучение физических проблем – это детская игра в сравнении с загадками психологии детской игры. Научные методы психологии имеют дело со свойством высокоорганизованной материи, называемой психикой, и изучают ее опосредованно, а не прямо, непосредственно;

– во-вторых, психология находится на особом положении потому, что в ней сливаются объект и субъект познания (человек с помощью мышления изучает само мышление; мысль как бы совершает поворот на себя, т. е. человек изучает собственные проявления);

– в-третьих, особенность психологии заключается в ее практических следствиях. Глубже познавая самого себя, человек может научиться управлять своими психическими функциями, действиями и всем своим поведением, влиять на отношения с другими, изменять цели, ценности, состояния, конструировать и планировать собственную жизнь, не давая манипулировать ею в угоду кому-то;

– в-четвертых, психология является одной из самых молодых наук. Известный немецкий психолог-экспериментатор Герман Эббингауз (1850–1909) сумел сказать о развитии психологии максимально кратко: у психологии огромная предыстория и очень короткая история.

Условно ее научное оформление связывают с 1879 г., когда

немецким психологом Вильгельмом Вундтом в Лейпциге была создана первая в мире Лаборатория экспериментальной психологии. Именно появление экспериментального метода создает прецедент ее самостоятельности и независимости от других наук. Бесспорно, знание в научной психологии имеет эмпирическую, фактологическую основу. Факты добываются в специально проводимом исследовании, которое использует для этого специальные процедуры (методы), главными среди которых являются целенаправленное систематическое наблюдение и эксперимент. Теории, конструируемые научной психологией, имеют эмпирическую основу, подвергаются (в идеале) всесторонней проверке. В единстве этих аспектов самостоятельность, специфика научного знания той или иной науки характеризуется в первую очередь с точки зрения ее ***объекта и предмета***.

Под ***объектом науки*** понимается та реальность, на изучение которой наука направлена. Один и тот же объект может изучаться различными науками. Те стороны объекта, относительно которых под своим специфическим углом зрения выстраивает знание данная наука (что фиксируется в первую очередь в ее категориальной системе), называют ее предметом. Вопрос об объекте и предмете психологии до настоящего времени остается спорным. Чаще всего говорят, что объектом психологии является психика (понимается в этом случае как фрагмент объективной реальности), а предметом – закономерности возникновения, развития, проявления и функционирования психики. Другой распространенный вариант – объектом психологии является человек, а предметом психологии человека являются закономерности и механизмы возникновения, развития, проявления и функционирования индивидуальной психики на разных этапах жизни и деятельности. Объектом психологии выступает не только человек, но и различные социальные общности – малые и большие группы, общество, этнос, массы и другие формы общности людей. Кроме того, объектом психологии выступают и животные, особенности психической деятельности которых, ее проявлениях, происхождении, развитии в видовом и индивидуальном аспектах изучают такие отрасли, как зоопсихология и сравнительная психология.

Предмет науки – эта та система понятий, в которой она раскрывает специфическую сторону сущности изучаемых ею объектов. Предмет каждой науки специфичен, поскольку она изучает не весь объект в целом, а только определенные его стороны и взаимодействия. Осмысление предмета науки в целом – это общая методология психологической науки.

Объект – это фрагмент объективной, т. е. существующей независимо от сознания исследователей реальности, который может изучаться с различных подходов, различными методами и средствами.

Следовательно, в отличие от объекта, предмет науки – это специфичный для нее угол зрения на объект, аспект самого объекта, специфичный для определенной отрасли науки и задаваемый ее понятийно-терминологическим аппаратом, используемыми ею методами исследования.

Изучение предмета современной психологии опирается на ряд принципов, представляющих собой исходные положения, которые позволяют содержательно описывать исследуемый объект, планировать процедуры получения эмпирического материала, обобщать и интерпретировать его, выдвигать и проверять гипотезы. В качестве основных методологических принципов психологии называют:

• ***принцип детерминизма***. Согласно этому принципу, все существующее возникает, изменяется и прекращает существование закономерно. В психологическом исследовании это значит, что психика обусловлена образом жизни и изменяется с изменением внешних условий существования;

• ***принцип отражения***. Утверждение, что сознание есть субъективное отражение объективного мира. Признание необходимости изучать психику, сознание не как нечто самодовлеющее и развивающееся по собственным имманентным законам, а как обусловленное объективным бытием, отражением которого оно является. По мнению А. Н. Леонтьева, в психике нет ни грана того, что не было бы отражением;

• ***принцип субъектности*** составляет то «внутреннее условие» в научной психологии, через которое она «преломляет» противостоящую ей психическую действительность как объективно и независимо от нее существующее сущее; • ***принцип единства сознания и деятельности***. Сознание и деятельность находятся в непрерывном единстве, однако они не тождественны друг другу. Сознание формируется в деятельности, чтобы, в свою очередь, влиять на эту деятельность, образуя ее внутренний план;

• ***принцип развития.*** Психика может быть правильно понята только в том случае, если она рассматривается в непрерывном развитии как процесс и результат деятельности. Исследование любого психического явления должно включать в себя характеристику его особенностей в данный момент, историю возникновения и формирования и перспективы развития;

• ***принцип системного подхода***. Системный подход представляет собой форму приложения теории познания и

диалектики к исследованию процессов, происходящих в природе, обществе, мышлении. Его сущность состоит в реализации требований общей теории систем, согласно которой каждый объект в процессе его исследования должен рассматриваться как большая и сложная система и, одновременно, как элемент более общей системы;

• ***принцип единства теории и практики***. Признание необходимости активно участвовать своей научно-исследовательской работой в решении практических задач: в области лучшей постановки обучения и воспитания подрастающего поколения, рационализации условий труда и производственных процессов, в области мероприятий по охране здоровья трудящихся и т. д.

1.2. Сущность психического, задачи и место психологии

Сущность психического

Различия в понимании сущности психического и подходов к нему определяют различия в трактовке объекта и предмета психологии в различных психологических школах (что будет рассмотрено в следующих темах). В связи с этим психология в настоящее время существует не как единая наука, а как ряд направлений, различающихся по целям, задачам, предмету. Задолго до того, как психические проявления стали предметом научного анализа, человек пытался объяснить их происхождение и содержание в доступной для себя форме. Вполне вероятно, что стремление человека разобраться в самом себе привело к рассмотрению двух вопросов: что первично – душа, дух, т. е. идеальное, или тело, материя; и о том, можно ли познать окружающую нас реальность и самого человека.

В зависимости от того, как ученые отвечали на эти основные вопросы, их всех можно отнести к двум основным направлениям: идеалистическому и материалистическому.

Рассмотрим, что такое психические явления, прежде чем дадим определение психики. Под ними понимают факты внутреннего, субъективного опыта. Фундаментальное свойство субъективных явлений – их непосредственная представленность индивиду. Это означает, что психические явления не только происходят в нас, но и непосредственно нам открываются (то есть, мы не только видим, чувствуем, переживаем, но и знаем, что мы видим, чувствуем, переживаем). Психические явления:

• факты поведения;
• реакции;
• неосознаваемые психические процессы;
• психосоматика;
• продукты материальной и духовной культуры.

Под ***психическими явлениями*** понимаются субъективные переживания или элементы внутреннего опыта субъекта. Современной наукой психические явления принято разделять на четыре основных класса: *психические процессы, психические состояния, психические свойства и психические образования.*

Психические процессы – изменения на уровне психики: это все возникающее, развивающееся, угасающее, превращающееся во что-то другое. Так, свидетельские показания – продукт процессов восприятия события, его понимания, запоминания, сохранения и воспроизведения. Не разобравшись в психических процессах, трудно что-либо понять в психике человека, а не вызвав нужные процессы – невозможно что-то изменить в ней. Всякое воздействие – воздействие нагрузки, восстановительное, управленческое и другое – способно что-то изменить в человеке и его деятельности, лишь вызвав необходимые для этого психические процессы. Психические процессы (познавательные, эмоциональные, волевые) – первичные регуляторы поведения человека, они обладают определенными динамическими характеристиками (устойчивость, длительность).

Психические состояния – целостные особенности личности в данный момент или за определенный отрезок времени. Это временное повышение или понижение общей активности психической деятельности человека под влиянием внешних условий и внутренних факторов. Состояния напряженности, возбуждения, тревоги, страха, эйфории, удовлетворенности и др., испытываемые спортсменом или находящимся перед ним соперником, существенно влияют на эффективность деятельности, восприятие ситуации и т. д. Результат воздействия на спортсмена во многом зависит от его психического состояния, от умения спортсмена регулировать уровень готовности к старту. Психические состояния (подъем, угнетенность, страх, бодрость и др.) характеризуют состояние психики в целом и могут быть устойчивы.

Психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности, сила «Я») – устойчивые особенности личности, детерминирующие психические процессы, состояния и опосредованно влияющие на результативность деятельности. При дифференциации индивидуально-психологических особенностей личности или устойчивых качеств личности и временных

психических состояний, выражающих их, следует принимать во внимание их диалектическое единство, ибо: особенности личности могут ярко проявиться ненадолго в соответствующих психических состояниях – устойчивая особенность личности сама оказывается компонентом различных состояний, не обязательно при этом выполняя в их структуре доминирующую роль.

Конечно, свойства личности оказывают соответствующее влияние на течение психических состояний, которые, в свою очередь, оказывают влияние на формирование личностных качеств, в том числе профессионально важных качеств, обеспечивающих эффективную и успешную деятельность.

Психические свойства синтезируются и образуют сложные структурные образования личности, к которым относятся темперамент, характер, задатки и способности, направленность личности – жизненная позиция личности, система идеалов, убеждений, потребностей и интересов, обеспечивающих активность человека.

Психические образования – закрепившиеся в психике человека (т. е. имеющие тенденцию к повторению, закреплению, облегченному воспроизведению и протеканию) психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта. К ним относятся знания, умения, навыки, а также различные психологические качества (ситуативные мотивы, жизненные позиции и т. п.). В результате всякого психического процесса как деятельности мозга возникает то или иное образование – образ предметной деятельности, идеомоторный навык, мысль о нем и т. д. Будучи продуктом, результатом психической деятельности, образование, фиксируясь в установку, в свою очередь становится идеальным объектом и отправной точкой дальнейшей психической деятельности. Сформировавшись под влиянием многократно повторяющихся у данного человека психических процессов и состояний, вызванных опять-таки повторяющимися обстоятельствами его жизни и деятельности, они во многом характеризуют индивидуальные особенности и возможности человека. Они также сильно влияют на то, что и как они обучают, воспринимают, понимают, усваивают, делают, относятся, будучи включенными в систему той или иной деятельности.

Все психические явления связаны друг с другом и влияют друг на друга, так как они представляют собой различные стороны (аспекты) функционирования единой целостной системы – сознание человека. Психические явления – это постоянные регуляторы деятельности и поведения, возникающие в ответ на воздействия (раздражители), которые имеют место сейчас

(ощущения, восприятия) или когда-то были в прошлом опыте (память), обобщающие эти воздействия и предвидящие результаты, к которым они приведут (мышление, воображение), усиливающие или ослабляющие деятельность (чувства, воля), обнаруживающие различия в поведении людей (темперамент, характер, способности, знания, умения).

Психика – особое свойство высокоорганизованной материи субъективно отражать объективную реальность. Не всякая материя обладает психикой, только живое обладает психикой. Таким образом, материалистическое понимание психики говорит о несводимости психического к материальному, психическое – лишь свойство материи.

Из данного определения вытекают три важных для понимания психики положения. Во-первых, не всякая материя обладает свойством психического. Психика – это свойство особым образом организованной материи. Основным непосредственным субстратом психики является мозг человека – непосредственный субстрат различных психических проявлений в зависимости от особенности устройства и функционирования отдельных его отделов.

Мозг является своеобразным «центральным процессором», который получает информацию извне, обрабатывает ее и дает приказы исполнительным органам. Материальной основой высших психических функций (сознание, мышление, речь) является кора больших полушарий. В коре больших полушарий головного мозга находятся как чувствительные, так и двигательные (моторные) зоны. Последние располагаются в лобной доле коры больших полушарий, причем каждый участок коры соответствует определенной группе скелетной мускулатуры. Соответствие между определенными зонами коры и мышцами впервые установил ученый Пенфилд, составивший соответствующую карту мозга. Получившийся при этом образ человека был назван по его имени – «человечком Пенфилда» (рис. 1.1).

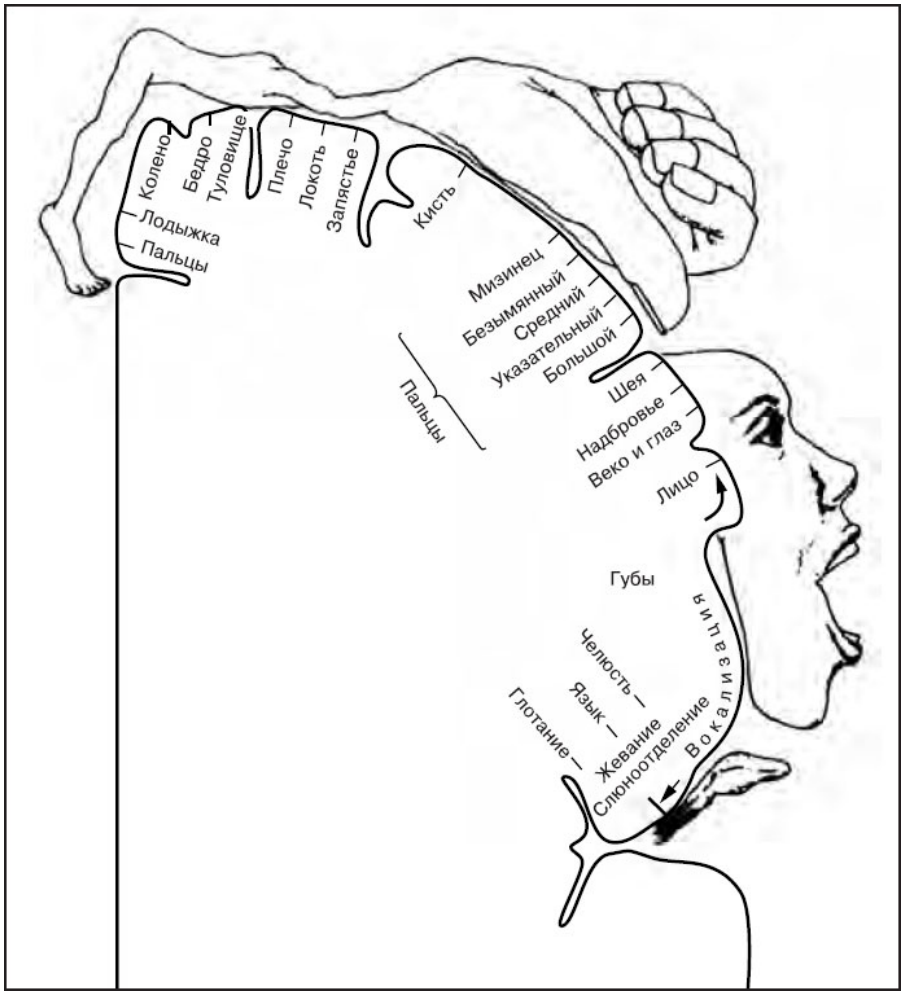

Рис. 1.1. Карта моторной зоны коры больших полушарий мозга

Во-вторых, выступая свойством особым образом организованной живой материи, психика неотделима от этой материи и не существует вне ее, вне данной материи. Но психическое вторично по отношению к материи, свойством которой она является, а также и к остальной, существующей и в различных формах проявляющейся (физической, химической, биологической, социальной, духовной) средой и происходит развитие, функционирование и проявление психического.

В-третьих, психика – это особая форма отражения высокоорганизованной материи. Психика – это субъективный образ объективной действительности, идеальное (нематериальное) отражение реального мира.

Основными *особенностями* психического отражения

являются:

– психическое отражение зеркально в своей субъективности, так как внешние воздействия как бы преломляются через призму опыта конкретного, отдельного человека, его потребностей и целей, переживаний и индивидуально-психологических особенностей, своеобразие психических состояний;

– психическое отражение избирательно, человек целенаправленно воспринимает и взаимодействует с внутренней и внешней средой, в которой он ищет средства, способы, систему реализации по удовлетворению своих потребностей, мотивов, целей, желаний;

– психическое отражение активно. Тот или иной характер отношения человека к действительности побуждает его проявлять соответствующую активность. Развитие понятия «психомоторика» связано с именем великого русского физиолога И. М. Сеченова. Он впервые вскрыл важнейшую роль мышечного движения в познании окружающего мира. Идеи И. М. Сеченова сыграли решающую роль в понимании психомоторики как объективации в мышечных движениях всех форм психического отражения и в понимании двигательного анализатора, выполняющего гносеологическую и праксеологическую функции, как интегратора всех анализаторных систем человека. Применительно к спортивной деятельности (включая и занятия физической культурой) термин «психомоторика» распространяется на все формы ее проявления и полностью ее исчерпывает. В моторной организации человека, в его поведении, деятельности, речи отражается практически вся его характеристика и как индивида, личности, и как субъекта деятельности при всей его неповторимой индивидуальности;

– психическое отражение не одномоментно. Это процесс непрерывного познания действительности, движение от ее простого созерцания к абстрактному мышлению, к все более глубокому и объективному познанию окружающего мира;

– психическое отражение способствует опережению хода событий, антиципации результатов действий, т. е. предвосхищению, предугадыванию, представлению о предмете или событии, возникающее до акта их восприятия ожидания наступления события, представление о результате того или иного процесса, возникающее до его реального достижения и служащее средством обратной связи при построении действия. При определенном развитии психика способна к так называемому опережающему отражению действительности (П. К. Анохин), например, что касается спортивной деятельности, – планированию игры, боя с неудобным или сильным противником,

проектированию технико-тактических действий и т. п. Заранее планируя в своем воображении ту или иную ситуацию спортивной деятельности, спортсмен более осознанно и избирательно будет прилагать волевые, интеллектуальные, физические усилия в определенные моменты своей деятельности.

Любая наука имеет в качестве своей основы некоторый житейский опыт людей. У каждого из нас есть запас житейских психологических знаний. Об этом можно судить по тому, что каждый человек в какой-то мере может понять другого, повлиять на его поведение, предсказать его поступки, учесть его индивидуальные особенности, помочь ему и т. п.

Но знание научное отличается от знания житейского.

Существуют пять отличительных особенностей житейских психологических знаний от научных знаний:

• Житейские психологические знания конкретны, они приурочены к конкретным ситуациям, конкретным людям, конкретным задачам. Научная же психология стремится к обобщениям, для этого она использует научные понятия, в которых отражаются наиболее существенные свойства предметов и явлений, общие связи и отношения.

• Житейские психологические знания носят интуитивный характер, т. к. они приобретаются путем практических проб и опыта. Научные психологические знания рациональны и осознаны.

• Третье отличие состоит в способе передачи знаний и в самой возможности их передачи.

• Четвертое различие состоит в методах получения знаний в сферах житейской и научной: к житейским наблюдению и размышлениям в науке психологии прибавляется эксперимент; в отличие от житейской она располагает обширным, разнообразным опытом.

• Научная психология подчас обладает уникальным фактическим материалом. Материал этот накапливается и осмысливается, в том числе в специальных областях психологической науки, таких как возрастная психология, педагогическая психология, патопсихология, психология труда, социальная психология и др. В этих областях, имея дело с различными стадиями и уровнями психического развития животных и человека, с дефектами и болезнями психики, с необычными условиями труда – условиями стресса, информационных перегрузок или, наоборот, монотонии и информационного голода и т. п., – психолог не только расширяет круг своих исследовательских задач, но и сталкивается с новыми неожиданными явлениями.

• Но несмотря на все отличия, научная и житейская психология находятся в тесной взаимосвязи. И это выражается в том, что:

1) научная психология опирается на житейский психологический опыт;

2) извлекает из него свои задачи;

3) на последнем этапе им (опытом) проверяется.

Уяснение природы психического определяет не только предмет психологии, но и задачи психологии.

Задачи психологии

Основной задачей психологии является изучение механизмов, фактов, закономерностей психической деятельности в ее возникновении, развитии, функционировании и проявлении в различных условиях и на разных этапах жизни и деятельности человека. Эта задача разрешается прежде всего общей психологией, изучающей самые общие закономерности психики как свойства мозга, выражающегося в субъективном отражении объективного мира.

При этом психология ставит перед собой следующие взаимно связанные задачи:

1. Познание психического посредством раскрытия тех объективных связей, которыми оно объективно определяется. Психологическое познание – это опосредованное познание психического через раскрытие его существенных, объективных связей и опосредований.

2. Изучение качественных (структурных) особенностей психических процессов как отражений объективной действительности.

3. Изучение физиологических механизмов, лежащих в основе психических процессов, поскольку без знания механизмов высшей нервной деятельности нельзя ни правильно понять существо психических процессов, ни овладеть практическими средствами их формирования и развития.

4. Установление основных законов психической деятельности, проследить пути ее развития, вскрыть лежащие в ее основе механизмы и описать те изменения, которые происходят в этой деятельности.

5. Создание теории психики, объединяющей и объясняющей все полученные в исследованиях факты и закономерности.

6. Использование полученных знаний с целью повышения эффективности тех отраслей практики, на пересечении с

которыми лежат уже оформившиеся науки и отрасли.

7. Анализ возникновения и развития психических явлений в связи с обусловленностью психики объективными условиями жизни и деятельности человека.

8. Содействие планомерному внедрению психологических знаний в практику жизни и деятельности людей.

Психология имеет большое теоретическое значение, так как она призвана раскрыть свойства, особенности и закономерности психики и человеческого сознания в соответствии с основными положениями и особенностями научного познания.

Вместе с тем, как и всякая истинная наука, психология имеет своей конечной целью не просто теоретическое изучение своего предмета, но обязательно приложение добытых научных знаний к практике.

Место психологии в системе наук

Всякое научное психологическое исследование может быть успешным лишь тогда, когда оно строится не абстрактно, а в связи с разрешением практических задач в тех или других видах человеческой деятельности. Изучая закономерности психики, психология делает это не в отрыве от тех или других видов человеческой деятельности, а в связи с ними и со специальной целью: использовать данные психологического исследования для повышения эффективности, производительности, успешности этих видов деятельности при снижении физической и психической нагрузки на организм и психику человека.

Современная психология находится на стыке многих наук, она занимает как бы промежуточное положение между естественными, гуманитарными и техническими науками. Со многими из них она совместно разрабатывает проблемы, решает задачи, но это не лишает ее самостоятельности и сохранения своего предмета, своих основных особенностей, принципов и методов исследования. Психология имеет тесные связи с научными дисциплинами всех групп: естественной, гуманитарной и технической. Анализ содержания психологических знаний показывает, что точное определение, к какой из вышеназванных групп можно отнести саму психологию, не представляется возможным. Психология развивается на пересечении всех трех направлений научных исследований. И имеет такие характерные процессы на современном этапе ее развития, как интеграцию и дифференциацию.

Отечественный психолог Б. Ф. Ломов писал, что важнейшая

функция психологии заключается в том, что она «является интегратором всех научных дисциплин, объектом исследования которых является человек». Взаимодействие психологии с другими науками осуществляется через отрасли психологической науки: с общественными науками через социальную психологию, с естественными – через психофизиологию, сравнительную психологию, с медицинскими – через медицинскую психологию, с педагогическими – через психологию развития и педагогическую психологию, с техническими – через инженерную психологию и т. д.

Для современной психологии характерен также процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность на отдельные отрасли, которые существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики.

В связи с этим возникли и развиваются отдельные ветви психологии, или частные психологические дисциплины:

• психология труда исследует психологические особенности трудовой деятельности человека, психологические аспекты научной организации труда;

• медицинская психология изучает психологические аспекты здоровья и болезни, психологические основы деятельности медицинского персонала;

• педагогическая психология рассматривает психологические закономерности процессов обучения и воспитания;

• юридическая психология подразделяется на судебную психологию, исследующую психические особенности поведения участников уголовного процесса; криминальную психологию, занимающуюся проблемами поведения и формирования личности преступника, мотивами преступления, а также пенитенциарную психологию, изучающую психологию заключенного в исправительных учреждениях;

• инженерная психология анализирует процессы информационного взаимодействия человека и технических устройств, решение проблем инженерно-психологического проектирования в системе «человек – машина»;

• отрасли, которые занимаются психологическими аспектами рекламы, бизнеса, управления, творчества и многих других видов деятельности человека;

• возрастная психология прослеживает развитие психики в онтогенезе – ее разделами являются детская психология, психология подростка, психология юности, психология взрослого человека, геронтопсихология;

• сравнительная психология изучает закономерности,

происхождение и развитие психики животных и человека;

• психология аномального развития, или специальная психология, исследует нарушения психического развития ребенка;

• социальная психология исследует психические явления в процессе взаимоотношения людей друг с другом;

• этнопсихология акцентирует внимание на этнических особенностях психики людей, этнических стереотипах и т. д.;

• спортивная психология, изучающая психологические особенности спортивной деятельности. В задачи этой отрасли психологии входит психологическая характеристика различных видов спорта, анализ процессов восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоциональных процессов и волевых действий в связи с задачами обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки; психологическая характеристика спортивных соревнований, вопрос о значении спорта в формировании морально-волевых черт личности человека и др. Спортивная психология рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства их психологической подготовки.

1.3. Значение изучения психологии для студентов, будущих специалистов в области физического воспитания и спорта

Особое значение для студентов имеет изучение психологических закономерностей, позволяющих в будущем правильно и оптимально строить психологическое обеспечение физического воспитания.

Изучение психологии способствует развитию особого способа мышления специалиста по физической культуре и спорту, позволяющего ему замечать человеческую личность в целом с присущими ей интеллектуальными, волевыми, эмоциональными, психомоторными и другими особенностями. Овладение психологией позволит тренеру, преподавателю по физическому воспитанию правильно судить о психическом состоянии их учеников, о влиянии соревновательных нагрузок на психику спортсмена и психофизических напряжений на повышение спортивной формы. Очень важно знание психологии и для самовоспитания специалиста и профессионала. Формирование компетентностного специалиста и профессионала является непрекращающимся процессом, в котором в равной степени важную роль играют воспитание, проводимое старшими коллегами, и самовоспитание. И воспитание, и самовоспитание

носят творческий характер, и их успешность в значительной мере зависит от понимания субъектом деятельности основных закономерностей психологии, механизмов формирования профессионально важных качеств.

Таким образом, психология имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение в связи с задачами эффективности и продуктивности выполнения различных видов человеческой деятельности, в том числе и в условиях учебной деятельности и профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Литература

1. *Аймонтас Б. Б.* Общая психология. – М.: Владос, 2003.
2. *Годфруа Ж.* Что такое психология. В 2-х книгах. – Т. 1. – М.: Мир, 2005.
3. *Гипенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. – М.: АСТ, Астрель, 2008.
4. *Немое Р. С.* Психология. Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Владос, 2010.
5. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е. Н. Рогова. – Ростов: «Март», 2010.
6. Общая психология: учебное пособие / под ред. М. В. Гамезо. – М.: Ось-89, 2008.
7. Психология: учебник для гуманитарных вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2002.
8. *Сластёнин В. А., Каширин В. П.* Психология и педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во «Академия», 2004.

Контрольные вопросы

1. Что изучает психология?
2. Что такое общая психология? Какие основные прикладные отрасли психологии вы знаете? Какие вопросы они изучают?
3. Охарактеризуйте предмет и объект психологии.
4. Какие классы психических проявлений вы знаете? Охарактеризуйте их.
5. Раскройте взаимосвязи психологии и других наук.
6. В чем состоит сущность психического человека и каковы его особенности?
7. Какие основные задачи общей психологии?

8. Раскройте принципы психологии.

9. Что означает интеграция и дифференциация отраслей психологии?

10. Обоснуйте необходимость психологического образования для успешной деятельности спортивного педагога, тренера, спортсмена?

Темы рефератов

1. Понятие психологии как науки. Различия между научной и житейской психологией.

2. Классификация психических явлений.

3. Сходство и различие психических состояний и психических процессов.

4. Основные свойства личности.

5. Место психологии среди современных наук.

Глава 2
Краткий очерк истории психологии

2.1. Период донаучной психологии

Можно выделить три периода становления психологии как науки. Это периоды ***донаучной психологии, философской психологии и научной психологии.*** Каждый из этих периодов предполагает возможность более детальной внутренней этапной периодизации.

Период донаучной психологии – это познание другого человека и самого себя непосредственно в процессах деятельности и взаимного общения людей. Здесь деятельность и знание слиты воедино, обусловленные необходимостью понимать другого человека и предвидеть его поступки. Психологические представления формировались в рамках других дисциплин, в основном мифологии и философии.

Источником знаний о психике в донаучной психологии выступают:

– индивидуальный опыт, возникающий из наблюдения за природой, животными, за другими людьми и самим собой;

– коллективный опыт, который представляет собой традиции, обычаи, представления, передаваемые из поколения в поколение;

– психологические знания формируются в рамках мифологических представлений.

С первобытных времен люди пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека наличием особой субстанции – души. Однако психические явления длительное время оставались для них непостижимой загадкой. Например, в народе глубоко укоренилось представление о душе как особой нематериальной субстанции, отдельной от тела. В те времена считалось, что душа обитает везде – в людях, животных, растениях, явлениях природы, предметах неживой природы (камнях, деревьях, золоте, реке и т. п.). Душа понималась как независимая от тела сущность, управляющая живыми и неживыми предметами. При этом человеческий ум не в состоянии был объяснить, что же происходит с человеком, когда он умирает. В то же время уже первобытные люди знали, что когда человек спит, т. е. не вступает в контакт с внешним миром, то видит сны – непонятные образы несуществующей реальности. Вероятно, стремление объяснить соотношение жизни и смерти, взаимодействие тела и некоего неизвестного неосязаемого мира и

привело к возникновению верования о том, что человек состоит из двух частей: осязаемой – тела, и неосязаемой – души. С этой точки зрения жизнь и смерть можно было объяснить состоянием единства души и тела. Пока человек жив, его душа находится в теле, а когда она покидает тело, человек умирает. Когда же человек спит, душа покидает тело на время и переносится в какое-либо другое место. Первоначально душа представлялась в виде особого тонкого тела или существа, живущего в разных органах. С развитием религиозных взглядов душа стала пониматься как своеобразный двойник тела, как бестелесная и бессмертная духовная сущность, связанная с «потусторонним миром», где она обитает вечно, покидая человека. Таким образом, задолго до того, как психические процессы, свойства, состояния стали предметом научного анализа, человек пытался объяснить их происхождение и содержание в доступной для себя форме.

2.2. Период философской психологии

Период философской психологии – знание о психике, полученное с помощью умозрительных рассуждений. Знания о психике либо выводятся из общих философских принципов, либо являются результатом размышления по аналогии. На уровне философской психологии первоначально смутное, целостное понятие души подвергается анализу и мысленному расчленению с последующим объединением. По сравнению с донаучной психологией, которая ей предшествует и, особенно на ранних этапах, оказывает на нее большое влияние, для философской психологии характерным является не только поиск некоторого объяснительного принципа для психического, но и стремление установить общие законы, которым душа должна подчиняться так же, как подчиняются им и все природные стихии.

В трудах древних философов встречаются материалистические представления о природе психики. Материалистическое понимание психики отличается от идеалистических воззрений тем, что с этой точки зрения психика – вторичное, производное от материи явление. Однако первые представители материализма были весьма далеки в своих толкованиях о душе от современных представлений о психике. Так, Гераклит (VI–V в. до н. э.), Демокрит (V–IV в. до н. э.), Эпикур (IV–III в. до н. э.) и Лукреций (I в. до н. э.) считали, что душа – это материальный, оживотворяющий тело орган.

Великие врачи древности *Гиппократ* (V в. до н. э.) и *Клавдий Гален* (II в. до н. э.) связывали психические расстройства с нарушением деятельности мозга, а не с тем, что душа покинула

тело временно или окончательно. Такие явления, как потеря сознания и обморок, объяснялись в те времена как временное, а смерть – как окончательное отделение души от тела. Платон объяснял временное пребывание души в голове не тем, что в ней находится мозг, а тем, что голова круглая, т. е. имеет наиболее идеальную форму. Платон считал, что душа нематериальна и бессмертна. По его мнению, она состоит из трех частей: вожделения (находится в животе), мужества (в сердце) и разума (в голове). У одних людей преобладает вожделение, у других – разум, у третьих – мужество. Первые влачат примитивное полуживотное существование, вторые становятся философами, а третьи – воинами или героями. Гармоническое единство разумного начала, благородных стремлений и вожделений придает целостность душевной жизни человека. Платон дает такой перечень чувств: гнев, страх, желание, печаль, любовь, ревность, зависть. Платон считается родоначальником «*дуализма*» (учения, которое рассматривает тело и психику как два самостоятельных, антагонистических начала).

Душа, по Аристотелю, бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. Движущей силой поведения человека является стремление (внутренняя активность организма), сопряженное с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувственные восприятия составляют начало познания. Сохранение и воспроизведение ощущений дает память. Мышление характеризуется составлением общих понятий, суждений и умозаключений. Аристотель впервые ввел понятие о представлениях как образах предметов, действующих на органы чувств. Указал основные типы ассоциаций (по сходству, смежности, контрасту). Особой формой интеллектуальной активности является разум, привносимый извне в виде божественного разума. Аристотель также не связывал психику с мозгом, но саму функцию мозга понимал материалистически, рассматривая мозг как железу́, которая должна охлаждать не в меру разгоряченную кровь. Он выдвинул идею о неразделимости души и тела. Его трактат «О душе» – первое специально психологическое сочинение, которое в течение длительного времени оставалось главным руководством по психологии, а сам Аристотель по праву может считаться основателем психологии. Аристотель определил душу как сущность живого тела, ввел представление о видах души (растительная, животная, человеческая) и их свойствах, рассмотрел основные виды психического (не используя, естественно, такого термина), заложив тем самым основы будущей психологии. Он отрицал взгляд на душу как на вещество. Душа, согласно Аристотелю, –

это целесообразно работающая органическая система. Аристотель как самостоятельный философ преодолел многие воззрения своего учителя Платона, открыв новую эпоху в понимании души как предмета психологического знания. Его источником стали для Аристотеля не физические тела (Демокрит) и бестелесные идеи (Платон), но организм, где телесное и духовное образуют нераздельную целостность. Главная сущность души, по Аристотелю, – реализация биологического существования организма, способ организации живого тела.

В Средние века накапливается конкретный материал об анатомо-физиологических особенностях человеческого организма как одной из основ психики. Особенно следует отметить деятельность арабских мыслителей IX–XII вв. *Авиценны* и *Аверроэса*. Живший в X в. знаменитый врач и философ из Бухары Абу Али Ибн Сина, которого на Западе называли Авиценна (980–1037), изучая психическую жизнь человека, объективно оценивал взаимоотношения между восприятием, памятью, воображением и мышлением. Авиценна учитывал влияние психики на возникновение и течение болезней. При лечении больных он широко применял психотерапию, в том числе лечение музыкой.

Наиболее яркие фигуры ученых-философов, живших в Средние века, – *Аврелий Августин, Фома Аквинский.* Фома Аквинский (1226–1274), теолог и философ-схоласт. Учение Ф. Аквинского явилось попыткой обновить христианскую мысль в свете метафизики и теологии, систематизированной на основе принципов аристотелизма. Вместе с тем Фома переосмыслил аристотелевское учение, исправив в нем то, что считал необходимым. Фома утверждал, что вовсе не на Аристотеля, а на христианское откровение опирается учение о том, что акт бытия есть «акт всякого акта и совершенство всякого совершенства», глубочайшее основание реальности и наивысший атрибут божественности: «Я есть Тот, Кто есть». Вместе с тем именно в комментариях Фомы к Аристотелю мы читаем, что «изучение философии служит не для того, чтобы узнать, что думали люди, а для того, чтобы постигнуть истину».

Этап развития психологических идей в философии и науке Нового времени (XVII в. – примерно до середины XIX в.). Важнейшие события – формирование нового предмета психологии (таковым стало индивидуальное сознание) и становление ассоцианизма как философского и психологического направления, рассматривавшего сознание как состоящее из чувственных элементов (ощущения, простые эмоции), объединяющихся по законам ассоциации, и доступное интроспекции. В связи с развитием естественных наук, благодаря

опытно-экспериментальным методам стали изучать закономерности сознания человека. Психология стала развиваться как *наука о сознании.* Она характеризуется попытками осмыслить душевный мир преимущественно с общефилософских, умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. С XVII в. начинается новая эпоха в развитии психологического знания. Основной метод здесь – это *интроспекция* (самонаблюдение).

Основная фигура XVII – начала XVIII в. – французский ученый *Рене Декарт* (1596–1650), поставивший психофизическую проблему, утверждая наличие двух начал в человеке – тела и души, введший представление о рефлексе (не используя термина) и поставивший проблему «врожденных идей». Рене Декарт ввел понятие *рефлекса* – ответной реакции организма на раздражение. В это время отмечается возврат к дуализму – то, что нельзя было объяснить рефлексами, объяснялось деятельностью души. Р. Декарт пришел к выводу о различии между душой человека и его телом: «Тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим». Однако душа способна производить в нем движения. Это противоречивое дуалистическое учение породило проблему, названную *психофизической*: как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке? Декарт создал теорию, объясняющую поведение, на основе механистической модели. Согласно ей, информация, доставляемая органами чувств, направляется по чувствительным нервам к отверстиям в головном мозге, которые эти нервы расширяют, что позволяет «животным душам», находящимся в мозге, вытекать по тончайшим трубочкам – двигательным нервам – в мышцы, которые надуваются. Этим вызвано то, что, подвергнувшись раздражению, конечность отдергивается или совершает то или иное действие. Таким образом, отпала необходимость прибегать к душе, чтобы объяснить, как возникают простые поведенческие акты. Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физическое раздражение.

Это декартовский дуализм: тело, действующее механически, и управляющая им «разумная душа», локализованная в головном мозге. Таким образом, понятие «душа» стало превращаться в «разум», а позднее и в «сознание». Знаменитая декартовская фраза «Я мыслю – значит, я существую» стала основой постулата, утверждавшего: первое, что человек обнаруживает в себе, – это его собственное сознание. Существование такового – главный и безусловный факт; и основная задача психологии состоит в том,

чтобы подвергнуть анализу состояние и содержание сознания. Исходя из этого постулата и стала развиваться психология; она сделала своим предметом сознание.

Термин «эмпирическая психология» введен немецким философом XVIII в. *Х. Вольфом* для обозначения направления в психологической науке, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте, закономерной связи между ними. Этот принцип стал краеугольным камнем учения родоначальника эмпирической психологии, английского философа *Джона Локка* (1632–1704). Локк, считавший содержание разума происходящим исключительно из опыта (опыта ощущений и опыта рефлексии) и введший понятие «ассоциация» в значении такой связи между двумя идеями, при которой актуализация одной из них приводит к актуализации другой. Душу человека Локк рассматривал как пассивную, но способную к восприятию среду, сравнивая ее с чистой доской, на которой ничего не написано. Под воздействием чувственных впечатлений душа человека, пробуждаясь, наполняется простыми идеями, начинает мыслить, т. е. образовывать сложные идеи. В язык психологии Локк ввел понятие *ассоциации* – связи между психическими явлениями, при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого.

Немецкий философ *Готфрид В. Лейбниц* (1646–1716), полагавший душу, вопреки большинству современников, не сводимой к сознанию и утверждавший наличие «малых восприятий», т. е. мало осознаваемых или вообще не осознаваемых содержаний, и введший представление об апперцепции для обозначения активности души. *Лейбниц,* отвергнув установленное Декартом равенство психики и сознания, ввел понятие о бессознательной психике. В душе человека непрерывно идет скрытая работа психических сил – бесчисленных «малых перцепций» (восприятий). Из них возникают сознательные желания и страсти. Лейбниц пытался объяснить связь между психическим и физическим (физиологическим) в человеке не как взаимодействие, а как соответствие в виде созданной благодаря божественной мудрости «предустановленной гармонии».

Идеи этих (и ряда других) авторов легли в основу так называемого «классического ассоцианизма» (середина XVIII – первая половина XIX в.), когда ассоциация становится универсальным объяснительным принципом, на базе которого предпринимаются попытки построения психологических систем.

Основателем ассоциативной психологии в XVIII в. стал английский врач и священник *Дейвид Гартли* (1705–1757). По Гартли, психический мир человека складывается постепенно в результате усложнения «первичных элементов» (чувствований) посредством их ассоциации.

2.3. Научный период

Научный период – это период, когда психология, став экспериментальной дисциплиной, выделилась в самостоятельную науку. К основным *этапам* научного периода развития психологии относят:

Первый этап – этап формирования основ построения научной психологии (вторая половина XIX в. – первое десятилетие XX в.), на который приходится так называемый «скрытый кризис» ассоцианизма, когда отдельные его положения (в особенности механизм как принцип и интроспекционизм как единственный мет од) начинают подвергаться пересмотру и критике как в связи с развитием самой психологии, так и в связи с развитием философии (в частности, позитивизма), биологии (в особенности, эволюционизма), физиологии (важнейшее для российской науки событие – формирование идей И. М. Сеченова), медицины, ранней социологии и др.

Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 60-е годы XIX в. Оно было связано с созданием специальных научно-исследовательских учреждений – психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной научной дисциплины явилась физиологическая психология немецкого ученого *В. Вундта* (1832–1920), создателя первой в мире психологической лаборатории (открытие В. Вундтом лаборатории в Лейпциге в 1879 г.). В области сознания, полагал он, действует особая психическая причинность, подлежащая научному объективному исследованию. Последователь Вундта *Э. Титченер* (1861–1927), англо-американский психолог, был основателем и лидером *структурной психологии (структурализма)*. В ее основе лежит идея элементов сознания (ощущений, образов, чувств) и структурных отношений. Структура, по Титченеру, выявляется *интроспекцией* – наблюдением субъекта за актами собственного сознания. Под сознанием, учил Титченер, нужно понимать совсем не то, о чем сообщает банальное самонаблюдение, свойственное каждому человеку.

Функционализм – направление, исследующее процессы сознания с точки зрения их функции в приспособлении организма к среде. Психология понималась как наука о функциях (или «деятельностях») сознания в их отношениях к нуждам организма и в связи с задачей его эффективной адаптации к изменяющемуся природному и социальному окружению. У истоков этого направления, ставшего в начале XX в. одним из господствующих в американской психологии, стояли австрийский психолог Франц Брентано, немецкий психолог Карл Штумпф и американский психолог *Уильям Джемс* (1842–1910). Джемс занимался многими проблемами. Одним из основных вопросов для него являлось исследование сознания. Джемсу принадлежит идея о «потоке сознания», т. е. о непрерывности работы человеческого сознания.

Джемс подчеркивает не только непрерывность, но и динамизм, постоянную изменчивость сознания, говоря о том, что осознание даже привычных вещей постоянно меняется, и, перефразируя Гераклита, который говорил о том, что нельзя войти два раза в одну и ту же реку, он писал, что мы не можем иметь в точности ту же самую мысль дважды. Сознание не только непрерывно и изменчиво, но и избирательно, в нем всегда происходит принятие и отклонение, выбор одних предметов или их параметров и отвержение других.

Психологические взгляды Джемса тесно переплетены с его философской теорией функционализма, во главу угла которой ставится прагматизм. Поэтому Джемс большое внимание уделял прикладной психологии, доказывая, что ее значимость не меньше, чем теоретической психологии. Особенно важной, с его точки зрения, является связь психологии с педагогикой. Джемс значительное внимание уделял проблеме личности, понимая ее как интегративное целое, что было принципиально новым в тот период. Джемс разработал одну из самых известных теорий эмоций (одновременно с датским психологом К. Ланге). Эта теория указывает на связь между эмоциями и физиологическими изменениями. Джемс говорил, что «мы опечалены, потому что плачем, приведены в ярость, потому что бьем другого, боимся, потому что дрожим», т. е. он доказывал, что физиологические изменения организма первичны по отношению к эмоциям. Оставаясь в пределах психологии сознания с ее субъективным методом, Джемс придал трактовке сознания новую ориентацию, соотнеся его с телесным действием как инструментом приспособления к среде и с особенностями личности как системы, не сводимой к совокупности ощущений, представлений и т. п. Джемс много сделал для развития психологии как самостоятельной науки, независимой от медицины и философии.

Наряду с Джемсом предтечей функционального направления принято считать *Джона Дьюи* (1859–1952) – американского философа (направления прагматизм) и педагога. Д. Дьюи требовал перейти к новому пониманию предмета психологии, признать таковым целостный организм в его неугомонной, адаптивной по отношению к среде активности. Сознание – один из моментов в этом континууме. Оно возникает, когда координация между организмом и средой нарушается, и организм, чтобы выжить, стремится приспособиться к новым обстоятельствам. На смену структурализму и функционализму приходят другие направления и школы.

Второй этап «открытого кризиса» психологии (первая треть XX в.) – время, когда формируются важнейшие психологические школы XX столетия. Так, бессилие «психологии сознания» перед многими практическими задачами, обусловленными развитием промышленного производства, требовавшего разработки средств, позволяющих контролировать поведение человека, привело к тому, что во втором десятилетии XX в. возникло новое направление психологии, представители которого объявили и новый предмет психологической науки – им стала не психика, не сознание, а поведение, понимаемое как совокупность извне наблюдаемых, преимущественно двигательных реакций человека. Ведущим направлением американской психологии становится *«бихевиоризм»* (от англ. *behavior* – *«поведение»*). Его основатель *Джон Бродес Уотсон* (1878–1958) – американский психолог, автор трудов по поведению животных и человека, сравнительной психологии, научно-популярных книг по воспитанию детей и др. Уотсон считал, что психология должна изучать не сознание, которое недоступно объективному исследованию, а поведение, понимаемое как совокупность телесных реакций на внешние стимулы (формула: S—R). В рамках этой концепции психологи должны изучать только поступки и реакции человека и животных, не пытаясь проникнуть в механизмы психической деятельности.

Бихевиористы использовали механизм условных рефлексов для объяснения сложных поведенческих актов. Они открыли также условные рефлексы второго рода *(инструментальные рефлексы)* – основа преобразования внешней среды – переходный этап к осознанной деятельности человека.

Уотсон считал, что важнее всего в человеке для окружающих его людей – поступки и само поведение этого человека. И он был прав, потому что в конечном счете наши переживания, особенности нашего сознания и мышления, т. е. наша психическая индивидуальность, в качестве внешнего проявления отражается в наших поступках и поведении. Но в чем нельзя

согласиться с Уотсоном, так это в том, что он, доказывая необходимость заниматься изучением поведения, отрицал необходимость изучения сознания. Тем самым Уотсон разделил психическое и его внешнее проявление – поведение. По мнению Уотсона, психология должна стать естественно-научной дисциплиной и ввести объективный научный метод. Стремление сделать психологию объективной и естественно-научной дисциплиной привело к бурному развитию эксперимента, основанного на отличных от интроспективной методологии принципах, что принесло практические плоды в виде экономической заинтересованности в развитии психологической науки.

Параллельно науке о поведении развивалась *глубинная наука, или наука о бессознательном,* то есть о том, что находится за пределами сознания человека. Основателем этого направления в психологии считается австрийский врач, психиатр, психолог *Зигмунд Фрейд* (1856–1939), выдвинувший концепцию трехуровневого строения личности, в которой утверждается, что личность строится из трех основных компонентов: «ид» (Оно); «эго» (Я); супер-эго (сверх Я). Ид – наиболее примитивный компонент, носитель инстинктов (или либидо), он подчиняется принципу удовольствия. Эго следует принципу реальности – учитывает особенности внешнего мира, его свойства и отношения. Наконец, супер-эго служит носителем моральных стандартов, это та часть личности, которая выполняет роль критики и цензора. У Фрейда психическая энергия подменила биологическую и выступала в роли главного двигателя общественного развития. И организм, и общество оказывались ничем иным, как материалом, из которого либидо (носитель инстинктов) «лепит» свои формы, т. е. формирует личность. Для выявления этих уровней психики З. Фрейд разработал новый метод – *психоанализ,* позволяющий вступать в контакт с бессознательным за счет ослабления контроля сознания, используя принцип «свободных ассоциаций». З. Фрейд обратился к проблемам бессознательной мотивации человеческого поведения и терапевтической работы с психическими нарушениями, обусловленными связанными с ней внутренними конфликтами. К 1910 г. психоанализ оформляется как международное движение. З. Фрейд ввел в психологию ряд важных тем: бессознательная мотивация, защитные механизмы психики, роль сексуальности в ней, влияние детских психических травм на поведение в зрелом возрасте и др. Однако уже его ближайшие ученики пришли к выводу, что не сексуальные влечения сами по себе определяют психическое развитие

личности. Вскоре от фрейдовского психоанализа отделяются школы А. Адлера и К. Юнга («Аналитическая психология», где главными детерминирующими психическое бытие факторами выступили архетипы коллективного бессознательного), также сложившиеся в период «открытого кризиса».

Гештальтпсихология возникла в Германии благодаря усилиям *Макса Вертгеймера* (1880–1943), выдвинувшего программу изучения психики с точки зрения целостных структур (гештальтов). История гештальтпсихологии начинается с выхода работы М. Вертгеймера «Экспериментальные исследования восприятия движения» (1912), в которой ставилось под сомнение привычное представление о наличии отдельных элементов в акте восприятия. Вокруг Вертгеймера, и в особенности в 1920-е гг., в Берлине складывается Берлинская школа гештальтпсихологии: К. Коффка, В. Кёлер, К. Левин. Исследования охватывали восприятие, мышление, потребности, аффекты, волю. Гештальтпсихологи обратились к анализу сознания не на основе представлений об «элементах», складывающихся в целостные образы, а на основе идеи об изначально целостных образах, возникающих сразу как таковые (гештальтах). В. Кёлер в книге «Физические структуры в покое и стационарном состоянии» (1920) проводит мысль о том, что физический мир, так же, как и психологический, подчинен принципу гештальта. Гештальтисты начинают выходить за пределы психологии: все процессы действительности определяются закономерностями гештальта (от нем. *Gestalt* – целостный образ, структура).

В отечественной науке названный период выступает как время становления основных научных школ. Так, в 1920-е гг., когда основным предметом отечественной психологии являются закономерности поведения, возникают реактология *К. Н. Корнилова,* рефлексология *В. М. Бехтерева,* с именем которого связано становление «Санкт-Петербургской (Ленинградской)» школы. Первая экспериментальная лаборатория по психологии открылась в 1885 г., ее создал В. М. Бехтерев (1857–1927), затем он же создал такую же лабораторию в 1895 г., а в 1908 г. открыл в Санкт-Петербурге Психоневрологический институт. В Москве собственно психологический институт при МГУ был создан в 1912 г. (открыт в 1914 г.), его основал *Г. И. Челпанов* (1862–1936).

Первоначально психология развивалась как академическая дисциплина, занимавшаяся исследованием субъективной реальности на основе интроспекции и эксперимента безотносительно к возможности ее практического приложения. В дальнейшем выделились прикладные (т. е. ориентированные на обслуживание определенных непсихологических практик) ее

отрасли и собственно практическая психология, ориентированная на психологическую помощь как особую сферу профессиональной деятельности психолога. Большое влияние на психологию оказывает учение *Ивана Петровича Павлова,* который открыл ряд закономерностей психической деятельности. С его именем связаны экспериментальные попытки понять механизмы работы мозга. Он открыл и изучил *условные рефлексы,* которые являются материальной основой памяти и ассоциаций.

Благодаря исследованиям ученых различных специальностей психологам удалось лучше понять строение и механизмы работы мозга человека.

В конце 20-х – начале 30-х гг. прошлого века складывается так называемая «культурно-историческая теория» *Л. С. Выготского*. К середине 30-х гг. формулируются важнейшие положения деятельностного подхода в вариантах *С. Л. Рубинштейна* и *А. Н. Леонтьева*. Активно развивается «теория установки» *Д. Н. Узнадзе*.

Третий этап – этап трансформаций базовых зарубежных направлений периода «открытого кризиса» (30–40-е гг. XX в.). В этот период формируются идеи представителей новой волны психоанализа (К. Хорни, Э. Фромм, Г. Салливен, Э. Эриксон и др.), во многом пересмотревших базовые представления З. Фрейда. Они обратились не столько к биологическим детерминантам бытия человека, сколько к социально-психологическим. Названными именами не исчерпывается новый психоанализ, равно как «социально-психологическое направление» не является единственным.

К этому периоду относится и начало формирования экзистенциалистической традиции, частично явившейся трансформацией первоначальных психоаналитических взглядов ее представителей (Л. Бинсвангер, В. Франкл). Бихевиоризм трансформируется в необихевиоризм, где главным постулатом выступило представление о «промежуточных переменных» (формула S—O–R) – не регистрируемых извне происходящих в организме событиях, определяющих будущую реакцию помимо и после воздействия стимула (понятие предложено Э. Толменом), а также обретают влияние представления о возможности формировать поведение не только за счет предшествующей стимуляции, но и за счет подкрепления уже сформированного и спонтанно проявляющегося поведения – «оперантный» бихевиоризм. Одним из видных представителей этого направления был *Б. Ф. Скиннер,* который показал, что живые существа способны к эффективному обучению способом «проб и ошибок». Основной метод здесь – создание экспериментальных

ситуаций, фиксация реакций на воздействие и наблюдение. Идеи гештальтпсихологии нашли своеобразное воплощение в «теории поля» К. Левина, обратившего их к проблемам личности (а не только к познавательным процессам) и рассмотревшего личность в единстве с ситуацией.

С середины 30-х гг. XX в. начинается зрелый (в его собственной оценке) период в творчестве *Жана Пиаже* (1896–1980) – швейцарского психолога, создателя теории когнитивного развития и философско-психологической школы, названной им генетической эпистемологией. Используя системно-структурный анализ, Пиаже выдвигает положение о генетическом методе как руководящем методологическом принципе психологического исследования. Уделяя основное внимание формированию интеллекта ребенка, Пиаже подчеркивал, что в научной психологии всякое исследование должно начинаться с изучения развития и что именно формирование умственных механизмов у ребенка лучше всего объясняет их природу и функционирование у взрослого.

Работы Пиаже внесли крупный вклад в развитие психологической науки XX в. В них представлено изложение сути теоретической концепции развития интеллекта, являющегося основой, стержнем психического развития, построение которой он осуществил в 1930–1940-х годах. Ж. Пиаже считал принципы этой концепции ключевыми для понимания эволюции мышления в разные исторические эпохи и для различных областей знания; он разработал, исходя из этого положения, особое направление исследований, названное им в дальнейшем генетической эпистемологией. Теория, первые идеи и положения которой были сформулированы автором еще в первой половине XX в., остается актуальной и до настоящего времени и оценивается специалистами как одна из наиболее продуктивных в экспериментальном и практическом исследованиях.

На генетической основе, по мнению Пиаже, должны строиться не только отдельные науки, но и теории познания. Эта идея стала основой создания им генетической эпистомологии, т. е. науки о механизмах и условиях формирования у человека различных форм и типов знаний, понятий, познавательных операций и т. д.

В значительной мере центром психологии в это время становятся США, куда, спасаясь от фашизма, эмигрируют многие психологи из Германии и оказавшихся под властью нацистов стран Европы.

Российская психология в этот период переживает тяжелые годы – репрессии, разгром педологии, политизация науки, затем –

особая работа в годы войны и вновь репрессии на рубеже 40–50-х годов. Тем не менее, продолжается развитие основных школ С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Д. Н. Узнадзе.

Четвертый этап – период интегративных и гуманистических тенденций в психологии (с 50-х гг. XX в.). В эти и последующие годы продолжается развитие бихевиоризма. Его новым вариантом является социобихевиоризм (Р. Сирс, Д. Роттер, А. Бандура), обратившийся к проблемам социализации личности и ищущий путь диалога с психоанализом (Р. Сирс). Особо говорят о так называемом «необихевиоризме», возвратившем в поведенческую психологию проблему психологии мышления. Это воплотилось частично в социобихевиоризме (представления о когнитивном характере научения) и когнитивной психотерапии.

В 50–60-е годы оформляется американская «*гуманистическая психология*» (А. Маслоу, К. Роджерс и др.), поставившая в центр внимания проблему творческого саморазвития (самоактуализации) личности. Основатели гуманистической психологии хотели исправить перекосы бихевиоризма и психоанализа в трактовке человека и выбрать более верную, жизненную психологию. В качестве предмета исследования утверждалось понимание здоровой творческой личности – задача, которую не ставила никакая другая школа. Целью такой личности является самоосуществление, самоактуализация. Одним из наиболее ярких представителей гуманистического направления был *Абрахам Харольд Маслоу* (1908–1970). Основным источником человеческого поведения, деятельности, поступков он считал непрерывное стремление человека к самоактуализации, к самовыражению. Потребность в самоактуализации несет в себе ряд функций. Во-первых, это гуманистическая потребность приносить людям добро (по своей сущности человек добр). Второе важное положение – это то, что человек обязан быть тем, чем он может стать. Иными словами, человек должен реализовать то, что в нем заложено, то, что он может.

В это же время формируется так называемая «*когнитивная психология*» (*«когнито»* в переводе с латинского означает *«знание»*) (У. Найсер, А. Павийо и др.), рассматривающая человека (на базе бихевиористической идеи промежуточных переменных, некоторых идей гештальтпсихологии и компьютерной метафоры) как систему переработки информации. Известные представители данного направления *Ульрик Найссер* (1928–2012), *А. Павийо* и др. отводят в поведении субъекта решающую роль знаниям. Для них центральным становится вопрос об организации знания в памяти субъекта, о соотношении словесных и образных компонентов в процессах запоминания и мышления. К 60-м годам XX в.

относится становление трансперсональной психологии (С. Гроф и др.), обратившейся к особым состояниям сознания.

2.4. Возникновение психологии в России

Основоположником отечественной научной психологии считается *И. М. Сеченов* (1829–1905). В его книге «*Рефлексы головного мозга*» (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Их схема такая же, что и у рефлексов: они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью – движением, поступком, речью. Такой трактовкой Сеченов предпринял попытку «вырвать» психологию из круга внутреннего мира человека. Однако при этом была недооценена специфика психической реальности в сравнении с физиологической ее основой, не учтена роль культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека. Им были установлены явления центрального торможения и доказано экспериментально, что нервная деятельность складывается из взаимодействия двух процессов – не только возбуждения, но и торможения. И. М. Сеченов раскрыл преемственность различных уровней мышления – от предметного до абстрактного – теоретического. Дав физиологическую трактовку основным психологическим процессам, он доказал, что из деятельности головного мозга рождается весь внутренний мир человека и его поведения.

Восходящие к И. М. Сеченову традиции естественно-научного изучения психической деятельности поддерживали в России психолог Н. Н. Ланге и врачи-психиатры В. М. Бехтерев и С. С. Корсаков. *В. М. Бехтерев* (1857–1927) предметом психологии считал изучение поведения, которое понимал как совокупность врожденных и индивидуально приобретенных «сочетательных рефлексов». Он развивал экспериментальное направление в психологии с использованием объективных методов исследования. Усилия *И. П. Павлова* (1849–1936) были направлены на изучение условно-рефлекторных связей в деятельности организма. В качестве основного акта поведения человека он выделял условный рефлекс, благодаря которому организм приспосабливается к изменчивым условиям существования. И. П. Павлов разработал учение о двух сигнальных системах. Он доказал, что человек в отличие от животных наряду с первой обладает второй сигнальной системой (речью).

Научные труды И. П. Павлова были отмечены мировым

признанием и Нобелевской премией, он пользовался огромным авторитетом у всех на Родине и за рубежом. Его работы плодотворно повлияли на понимание физиологических основ психической деятельности, однако собственной психологической концепции И. П. Павлов не создал. Российская психология в своем развитии продолжала традиции ведущих школ.

В конце XIX – начале XX в. в России развиваются такие психологические направления, как общая психология, зоопсихология, психология ребенка. Психологические знания стали активно использоваться в клинике С. С. Корсаковым, И. Р. Тархановым, В. М. Бехтеревым. Психология стала проникать в педагогический процесс. В частности, широкую известность получили работы П. Ф. Лесгафта, посвященные типологии детей.

Важное место в истории отечественной психологии принадлежит *Г. И. Челпанову* (1862–1936). Его главная заслуга состоит в создании в России психологического института (1912). С этого времени в России, так же, как и на Западе, организуется системное обучение психологов экспериментальным методам исследования. Проповедуя позиции идеализма в психологии, Челпанов не мог заниматься научными исследованиями после Октябрьской революции.

Российские ученые продолжают работать в этот период самостоятельно в силу особых идеолого-политических событий в стране. Так М. Я. Басов, чтобы отграничить свои взгляды от бихевиоризма, вместо термина «поведение» стал использовать понятие «деятельность». В качестве специфически человеческой деятельности М. Я. Басов рассматривал труд. В качестве основного предмета отечественной психологии до конца 70-х гг. устанавливается деятельность, затем главный интерес перемещается к области общения и личности.

На смену основателям отечественной психологической науки пришли новые талантливые ученые. Значительный вклад в преодоление кризиса психологии начала XX в. внесли отечественные ученые. Л. С. Выготский (1896–1934) разработал и ввел в науку понятие высших психических функций (мышление, память, речь, внимание) как специфических, социально обусловленных форм психики, а также заложил основы культурно-исторической концепции психического развития человека.

Культурно-историческая теория – это концепция психического развития, разработанная в 1920–1930-е гг. советским психологом *Л. С. Выготским* при участии его учеников А. Н. Леонтьева и А. Р. Лурия. Согласно взглядам Л. С. Выготского в качестве источника развития высших психических функций ребенка выступает

социальная среда. Отношение к среде меняется с возрастом, следовательно, меняется и роль среды в развитии. Развитие ребенка подчиняется действию общественно-исторических законов.

Выготский выделил две зоны психического развития: *зона актуального развития* – действия, которые есть в психике ребенка на сегодняшний день; то, что ребенок может делать самостоятельно; *зона ближайшего развития* – задачи, которые сегодня ребенок может выполнить при помощи взрослого, а завтра – самостоятельно. Движущая сила психического развития – *обучение* (при этом развитие и обучение – это разные процессы). Обучение есть внутренне необходимый момент в процессе развития у ребенка свойств, исторически присущих человеку. Обучение не тождественно развитию: оно создает зону ближайшего развития, то есть пробуждает и приводит в движение у ребенка внутренние процессы развития, которые вначале для ребенка возможны только в сфере взаимоотношений с взрослыми и сотрудничества со сверстниками.

С. Л. Рубинштейн (1889–1960) руководил в свое время научными исследованиями на кафедре психологии в МГУ и в Институте общей и педагогической психологии. Ему принадлежит заслуга написания первого в нашей стране фундаментального психологического труда «Основы общей психологии».

А. Р. Лурия (1902–1977) особое внимание уделил проблемам мозговой локализации высших психических функций и их нарушений. Он явился одним из создателей новой области психологической науки – нейропсихологии.

П. Я. Гальперин (1902–1988) рассматривал психические процессы как ориентировочную деятельность субъекта в проблемных ситуациях. Этот вывод он положил в основу концепции последовательного формирования умственных действий, которая и сейчас реализуется в учебном процессе многих отечественных учебных заведений всех уровней.

В. Н. Мясищев (1893–1973) – психолог, психиатр, психотерапевт разработал психологию отношений. Он подчеркивал, что система общественных отношений формирует субъективные отношения человека ко всем сторонам действительности. Отношение – одна из форм отражения человеком окружающей его реальности. Среди видов отношений он выделил эмоциональное отношение, интерес и оценочное отношение. «Отношение – сила, потенциал, определяющий степень интереса, степень выраженности эмоции, степень напряжения желания или потребности. Отношения поэтому являются движущей силой личности» (В. Н. Мясищев, 1995).

Особый интерес вызывала у него проблема характера. Он определяет его как устойчивую в каждой личности систему отношений к разным сторонам действительности, проявляющуюся в типичных для личности способах выражения этих отношений в ее повседневном поведении. В структуре личности он выделял несколько планов. Первый – доминирующие отношения личности, второй – психический уровень, или уровень желаний и достижений, третий уровень – динамика реакций (или темперамент).

В Грузии сформировалась известная психологическая школа *Д. Н. Узнадзе* (1886–1950). Представители этого направления взяли на вооружение понятие установки и широко использовали его для анализа многих психологических явлений. *Установка* – это детерминирующая тенденция, внутреннее состояние готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к явлениям и объектам действительности. Установка для Узнадзе выступает как опосредствующее звено между физическим и сознательным миром.

Установки, по мнению Д. Н. Узнадзе, обеспечивают не только состояние готовности к определенной деятельности, направленной на удовлетворение той или иной потребности, но и являются фактором, направляющим и определяющим содержание сознания. Благодаря механизмам объективизации человек выделяет себя из окружающего мира, начинает относиться к нему, как к существующему объективно и независимо от него.

Л. С. Выготский, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, А. Р. Лурия, которые не только продолжили исследования своих предшественников, но и вырастили не менее знаменитое поколение ученых. К их числу относятся Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин. Основные труды этой группы ученых относятся к периоду 30–60-х годов XX в.

В это же время жили и трудились такие известные всему миру психологи, как *Б. М. Теплов* (1896–1965) и *А. А. Смирнов* (1894–1980). Последний известен своими трудами в психологии памяти, а Б. М. Теплов заложил научные основы изучения темперамента, способностей и психологии творческой деятельности. В 1966 г. были открыты психологические факультеты при МГУ и ЛГУ. В 1971 г. открыли Институт на ВДНХ, его директором был Б. Ф. Ломов (1927–1989).

В более поздние годы сформировались основные современные психологические школы. Это школы Ленинградского (Санкт-Петербургского) государственного университета и

Московского государственного университета. Создание первой школы и факультета при ЛГУ связано с именем *Б. Г. Ананьева* (1907–1972), который не только сформулировал принципы изучения человека и определил с этих позиций основные направления развития психологии. Б. Г. Ананьев предложил антропологический подход к исследованию человека, который был реализован с помощью проведения системных и многолетних генетических исследований. В этих исследованиях он показывает, что индивидуальное развитие – внутренне противоречивый процесс, зависящий от многих детерминант. Развитие, согласно Ананьеву, это возрастающая интеграция, синтез психофизиологических функций. Эта интеграция обеспечивается различными механизмами. Структура личности, например, организуется по двум принципам – субординационному, или иерархическому, при котором сложные социальные свойства подчиняют себе более элементарные, психофизиологические, и координационному, при котором взаимодействие свойств строится на паритетных началах. Проблема интеграции позволила Ананьеву включить психическое развитие в более широкий контекст – онто-социо-персоногенез.

Аналогичную организаторскую роль при создании факультета психологии в МГУ сыграл *А. Н. Леонтьев* (1903–1979), автор психологической теории деятельности. А. Н. Леонтьев провел цикл экспериментальных исследований, раскрывающих механизм формирования высших психических функций как процесса «вращивания» (интериоризации) высших форм орудийно-знаковых действий в субъективные структуры психики человека. Кроме того, заслугой Леонтьева явилась разработка многих проблем в области восприятия, памяти, сознания, личности и развития психики.

А. В. Запорожец совместно с Д. Б. Элькониным заложил основы детской психологии. В сферу основных научных интересов Запорожца – организатора и многолетнего руководителя Института дошкольного воспитания Академии педагогических наук СССР – входили вопросы возрастного развития и воспитания детей.

Благодаря исследованиям А. Р. Лурии отечественная психология существенно продвинулась вперед в области нейрофизиологических основ памяти и мышления. Труды А. Р. Лурии заложили научно-психологическую базу для современной медицинской психологии. Результаты его исследований до сих пор широко применяются в диагностических и терапевтических целях в медицинской практике.

Психология прошла длительный путь становления. На

протяжении всего развития психологической науки в ней параллельно развивались идеалистические и материалистические направления. Учения, основанные на материалистических взглядах, прежде всего способствовали развитию естественно-научного понимания природы психических явлений и становлению экспериментальной психологии. В свою очередь, учения, опирающиеся на идеалистические философские воззрения, привнесли в психологию этические аспекты гуманитарного понимания психического. Благодаря этому в современной научной психологии рассматривается широкий круг проблем когнитивного и личностного развития, профессионального и социального становления, нравственного и творческого воспитания, жизненного самоопределения и др.

Литература

1. *Аристотель.* Сочинения: В 4-х т. – М.: Мысль, 1975. – Т. 1.
2. *Вундт В.* Введение в психологию. Пер. с нем. – М.: Космос, 1912.
3. *Джемс В.* Психология. – М., 1991.
4. *Ждан А. Н.* История психологии. От Античности до наших дней: учебник для вузов. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2004.
5. *Лучинин А. С.* История психологии. Конспект лекций. – М.: Эксмо, 2008.
6. *Немое Р. С.* Психология: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Владос, 2010
7. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е. Н. Рогова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
8. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012.
9. *Ярошевский М. Г.* Психология в XX столетии: Теоретические проблемы развития психологической науки. – 2-е изд., доп. – М.: Политиздат, 1974.

Контрольные вопросы

1. Назовите основные исторические периоды становления психологии как науки.
2. Перечислите признаки (характеристики) мифологического мышления.
3. Укажите основные позиции учения Демокрита.

4. Как Платон доказывал бессмертие души?

5. Что привнесли в развитие психологического знания Платон и Аристотель?

6. Дайте общую характеристику средневекового мышления.

7. Что выступает идеалом познания в Средневековье?

8. Кто обосновал психологию как науку о сознании?

9. В чем заключаются изменения в научном познании в начале XIX в.?

10. Какие достижения физиологии первой половины XIX в. повлияли на развитие психологии?

11. Назовите авторов программ развития психологии как самостоятельной науки.

12. В чем состоял кризис в психологии конца XIX – начала XX в.?

13. Укажите основные научные направления в российской психологии XX в. и охарактеризуйте их особенности.

14. Укажите основные идеи (концепты) гуманистической психологии.

Темы рефератов

1. Материалистический и идеалистический взгляды на природу психического.

2. Взгляды Платона и Аристотеля на природу души.

3. Основные положения учения Дж. Локка как теоретической основы интроспективной психологии.

4. Развитие теории бихевиоризма в работах Э. Толмена, Э. Торндайка, Б. Скиннера.

5. Роль и значение бихевиоризма для развития современной психологии.

Глава 3
Методы психологии

3.1. Понятие научного метода

Под методом в широком смысле понимается нормированный способ организации деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Современная психология использует различные методы. Слово «метод» (в пер. с греч. – путь исследования или познания, теория, учение) означает способ построения и обоснования научного знания, а также совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности. Применительно к психологии под методом подразумевают способы получения фактов о психике и способы их интерпретации. В более специальном смысле различают метод и методику, имея в виду под первым – общий принцип деятельности, а под вторым – конкретное воплощение этого принципа в форме конкретных процедурных норм, относящихся к конкретному способу психологической работы на основе конкретного методического материала. Так, тестирование – метод; тест на внимание, корректурная проба – методика. Соответственно, под методами психологии понимается совокупность принципов, приемов и средств, используемых психологом при осуществлении научного исследования или практической работе.

Основанием метода является научная теория. *Теория* (от греч. *theoria* – рассмотрение, исследование) – учение, система идей, принципов, обобщенных положений, образующих науку или ее раздел. Теории формулируются, разрабатываются и проверяются в соответствии с научным методом: метод, по сути дела, есть концентрированное выражение теории, хотя генетически он и базируется на чувствительно-практической деятельности. Тем самым метод сводит закономерности изучаемой деятельности и поведения к закономерностям познания. Вот почему метод исследования неотделим от предмета и его содержания, отражающего его собственную внутреннюю логику. В психологии используются общие методы, которые применяются во многих отраслях психологического знания. Но с учетом специфики предмета исследования они модифицируются.

Соответственно специфике психологии как области знания и практики можно говорить о методах научно-исследовательской,

прикладной и практической психологии. При этом прикладная психология пользуется не самостоятельной системой методов, а, в зависимости от ситуации, методами научно-исследовательской и практической психологии.

Первоначально (при выделении в самостоятельную науку) психология исходила из того, что самонаблюдение в состоянии дать истинное, причем непосредственное, знание о психической жизни. Психология сознания исходила из субъективного метода. Метод научной психологии, таким образом, был эмпирическим, субъективным и непосредственным. Важно подчеркнуть, что самонаблюдение рассматривалось как непосредственный метод получения фактов.

Реакцией на неразрешимые проблемы традиционной психологии явилось появление психологии поведения (объективной психологии). Первоначально предполагалось, что новая трактовка предмета психологии – как «поведения» – снимает все проблемы. Объективный метод в форме наблюдения или эксперимента позволял, как полагали представители этого направления в психологии, получать непосредственное знание о предмете науки. Метод, таким образом, рассматривался как эмпирический, объективный и непосредственный.

Дальнейшее развитие психологической науки (в первую очередь исследования Фрейда) показало, что метод исследования в психологии может быть только косвенным, опосредствованным: бессознательное может изучаться по его проявлениям в сознании и поведении; само поведение предполагает наличие гипотетических «промежуточных переменных», опосредствующих реакции испытуемого на ситуацию.

В самом общем виде метод объективного опосредствованного исследования заключается в следующем: 1) фиксируются условия, в которых происходит психическое явление; 2) фиксируются объективные проявления психического явления в поведении; 3) там, где это возможно, получаются данные самоотчета испытуемого; 4) на основе сопоставления данных, полученных на первом, втором и третьем этапах, делается опосредствованное заключение, предпринимается попытка «реконструкции» реального психического явления.

3.2. Классификация методов в психологии

Современная психология располагает большим арсеналом конкретных методов (наблюдение, эксперимент, анкетирование, беседа, интервью, тест, опросник, анализ продуктов деятельности и т. д.) и специальных методик, предназначенных для изучения

определенных психических явлений.

Предложено несколько классификаций психологических методов. Наиболее разработанными являются классификации Б. Г. Ананьева и В. Н. Дружинина.

Все многообразие методов исследования, входящих в целостную систему, можно разделить на четыре основные группы методов (по Б. Г. Ананьеву, 1977): ***организационные; эмпирические; по способу обработки данных; интерпретационные.***

1. Организационные методы

Сравнительный метод – (метод «поперечного среза») заключается в сопоставлении различных групп людей по возрасту, образованию, деятельности и общению. Например, две большие группы людей, одинаковых по возрасту и полу (студенты и рабочие), исследуются одними и теми же эмпирическими способами добывания научных данных, и полученные данные сопоставляются между собой.

Лонгитюдный метод (метод «продольного среза») состоит в многократных обследованиях одних и тех же лиц на протяжении длительного времени. К примеру, многократное обследование студентов на протяжении всего срока обучения в вузе.

Комплексный метод – способ изучения, при котором в исследовании участвуют представители различных наук, что позволяет устанавливать связи и зависимости между явлениями разного рода, например, физиологическим, психическим и социальным развитием личности.

2. Эмпирические методы

Эмпирические методы исследования в любой науке основаны на общих принципах, которые выделяют эмпирическую науку в особый метод познания в отличие от других научных систем. С их помощью осуществляется познание человека и объяснения им мира. Кроме того, в каждой отдельной науке на эти принципы накладывается собственная специфика, которая определяется предметом, языком и методологией этой науки. В связи с этим каждое направление в науке, в свою очередь, накладывает свою специфику на конкретные методы исследования.

Исследование особенностей, факторов психических проявлений (процессов, состояний, свойств) в условиях

тренировочной и соревновательной деятельности, контроль за динамикой функциональных сдвигов в той или иной эмоциогенной ситуации требует применения валидных и адекватных психологических методов, с помощью которых специалист способен оценить эффект тех или иных воздействий или последействия психической нагрузки на психические состояния, личностные качества спортсмена.

Поэтому естественно, что в условиях учебно-тренировочного процесса наибольший интерес имеют более простые (но валидные), апробированные методики. Важным является еще то, что касается контроля интимных механизмов психической деятельности, вызывающей как большой интерес, так и настороженность, недоверие, закрепощенность, и от психолога, специалиста требуются большой такт, профессионализм, культура, этика. Так как все знают и верят, что эта научная дисциплина в спортивной практике имеет большое будущее. И уже сейчас стоит проблема разработки статуса практических психологов спорта с учетом задач, функций, прав, обязанностей, профессиональной этики и т. д. Ведь функции психолога в команде не ограничиваются только проведением научно-исследовательской деятельности, но и включают внедренческую функцию, воспитательную, пропагандистскую, консультативную и другие.

Метод наблюдения – метод, состоящий в преднамеренном, систематическом, целенаправленном и фиксируемом восприятии внешних проявлений психики. Наблюдение может быть включенным и невключенным, стандартизированным и нестандартизированным, сплошным и выборочным.

Включенное наблюдение подразумевает включение психолога, исследователя в ту или иную команду спортсменов определенного вида спортивной специализации. Наблюдатель предельно приближен к объекту изучения и имеет непосредственный с ним (спортсменом) контакт, а не опосредованный – наблюдение со стороны, т. е. невключенное наблюдение. Если при последнем испытуемые знают, что за ними в данный момент наблюдают, то при включенном наблюдении спортсмен, может, и догадывается, что он – объект изучения, но когда и в каких условиях происходит оценка экспериментатором, он не может точно предсказать. Поэтому, работая в коллективе спортсменов, которые постепенно привыкают к его постоянному присутствию и на тренировке, и на отдыхе, и в бытовых условиях, и в процессе контрольных измерений, психолог, исходя из задач исследования, обращает внимание на определенные поступки, действия, высказывания наблюдаемых в различных условиях

деятельности.

Наблюдение можно вести всплошную, непрерывно, например, в течение всей тренировочной нагрузки микроцикла, а можно и выборочно, например, в бытовых условиях: что спортсмен читает, как общается с товарищами, тренером в спокойной обстановке, смотрит ли телевизор, и какие передачи ему нравятся.

Наблюдение выступает в двух формах: как внешнее, объективное наблюдение и как самонаблюдение.

Метод самонаблюдения (интроспекция) – наблюдение человека за собственными психическими явлениями. Наблюдая внешние проявления в двигательной активности, мы изучаем не внешнее действие само по себе, а именно внутреннее проявление психического содержания действия, которое мы делаем предметом нашего исследования. Подчеркнем, что внешняя сторона двигательной активности является только исходным материалом наблюдения. А при самонаблюдении нужно использовать объективные мерки, дающие возможность придать утверждению реальный смысл. Так и в случае психологической диагностики состояния утомления – снижение точности движений, нарушение их структуры и разлад координированности становятся объективными критериями состояния утомления. О своем состоянии усталости и утомлении спортсмен высказывается иногда в очень ярких и красочных формах. Проверка самонаблюдения практическим действием отсекает иллюзии, воображаемые состояния (например, усталости) и заблуждения мысли.

Самонаблюдение чрезвычайно важно для познания человеком самого себя в целях самосовершенствования. Способность рационально управлять самим собой в многообразных, часто мало предвиденных ситуациях спортивной тренировки и соревнований, в жизни и деятельности – залог успеха. На основе данных самонаблюдения и их правильной оценки спортсмен может успешно решать задачи самовоспитания, самообразования и самовыражения. Вот почему метод самонаблюдения может быть лишь фазой исследования, его моментом, одной из сторон. Попытка проверить его неизбежно переходит в объективное наблюдение или в специально организованный эксперимент.

Для фиксации различных сторон внешнего поведения, особенностей тренировочных и соревновательных нагрузок исследователи разрабатывают стандартизированное наблюдение, в котором есть четко сформулированная цель исследования, протокол наблюдения. Тем самым позволяя нескольким наблюдателям проводить по единой стандартизированной схеме наблюдения об объекте исследования, а также снизить

субъективизм отдельного исследователя. Недостаток наблюдения как метода – недостаточный контроль переменных и, во многих случаях, субъективность.

Психологический эксперимент является формой познания объективной действительности, формой духовного производства, способом чувственно-предметной деятельности в науке. В условиях психологического эксперимента психические явления исследуются с помощью целесообразно выбранной или созданной обстановки.

Психологический эксперимент, как и другие виды деятельности человека, включает в себя следующие основные моменты:

а) субъект деятельности – ученый, преподаватель, тренер, ставящие и решающие научные задачи;

б) предмет деятельности – то, что составляет в конкретный момент времени тот или иной психологический аспект практической деятельности спортсмена;

в) цель деятельности – идеальный образ желаемого, в соответствии с которым преобразуется часть деятельности тренера и спортсмена;

г) средство деятельности – с его помощью в эксперименте производятся изменения в изучаемом явлении, контролируется и регистрируется его ход для последующего анализа и обработки, чтобы включить затем полученные результаты в систему научного знания;

д) продукт деятельности – система нового знания, расширяющего содержание категорий, открывающих возможность для применения новых способов обучения и тренировки спортсменов.

Эксперимент – один из основных (наряду с наблюдением) методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрацию сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта.

Правильно поставленный эксперимент позволяет проверять гипотезы в причинно-следственных казуальных отношениях, не ограничиваясь констатацией корреляционной связи между переменными (независимыми и зависимыми). Независимые переменные – это переменные, значениями которых можно управлять, а зависимые переменные – это переменные, которые можно только измерять или регистрировать.

Различают традиционные и факторные планы проведения

эксперимента. Если изучаемая область относительно неизвестна и система гипотез отсутствует, то говорят о пилотажном эксперименте, результаты которого могут помочь уточнить направление дальнейшего анализа. Когда имеются две конкурирующие между собой гипотезы и эксперимент позволяет выбрать одну из них, говорят о констатирующем эксперименте. Контрольный эксперимент осуществляется с целью проверки каких-либо зависимостей. Особую категорию методов психологического исследования и воздействия образуют формирующие, или обучающие, эксперименты. Они позволяют направленно формировать особенности таких психических процессов, как восприятие, внимание, память, мышление.

Процедура эксперимента состоит в направленном создании или подборе таких условий, которые обеспечивают надежное выделение изучаемого фактора, и в регистрации изменений, связанных с его воздействием.

Чаще всего в психолого-педагогических экспериментах имеют дело с двумя группами: экспериментальной, в которую включается изучаемый фактор, и контрольной, в которой он отсутствует. Экспериментатор по своему усмотрению может видоизменять условия проведения опыта и наблюдать последствия такого изменения. Это, в частности, дает возможность находить наиболее рациональные приемы в практической работе с испытуемыми. Проводя исследования при одинаковых условиях с разными испытуемыми, экспериментатор может установить возрастные и индивидуальные особенности протекания психических процессов у каждого из них.

По форме проведения выделяют два основных вида эксперимента – *лабораторный* и *естественный.*

Лабораторный эксперимент проводится в специально организованных, искусственных, условиях, призванных обеспечить чистоту результатов. Для этого устраняются побочные влияния всех одновременно происходящих процессов. Лабораторный эксперимент позволяет с помощью регистрирующих приборов точно измерить время протекания психических процессов, например быстроту реакции человека, скорость формирования спортивных навыков. Его применяют в тех случаях, когда необходимо получить точные, валидные и надежные показатели при строго определенных условиях. Более ограниченное применение имеет лабораторный эксперимент при исследовании проявлений личностных свойств. С одной стороны, здесь сложен и многогранен объект исследования, с другой – известная искусственность лабораторной ситуации представляет большие трудности. Исследуя проявления личности в

искусственно созданных особых условиях, в частной, ограниченной ситуации, мы далеко не всегда имеем основания заключить, что аналогичные проявления будут характерны для этой же личности в естественных жизненных обстоятельствах. Искусственность экспериментальной обстановки является существенным недостатком данного метода. Поэтому лабораторный эксперимент должен быть тщательно организован и по возможности сочетаться с другими, более естественными условиями.

Естественный эксперимент. Указанные недостатки лабораторного эксперимента в некоторой мере устраняются при организации естественного эксперимента. Впервые этот метод был предложен в 1910 г. А. Ф. Лазурским. Естественный эксперимент проводится в обычных условиях в рамках привычной для испытуемых деятельности, например, учебных занятий или игры. Зачастую созданная экспериментатором ситуация может остаться вне сознания испытуемых; в этом случае положительным для исследования фактором является полная естественность их поведения. В других случаях (например, при изменении методики подготовки, режима «нагрузка—восстановление» и т. п.) экспериментальная ситуация создается открыто, таким образом, что сами испытуемые делаются участниками ее создания. Такое исследование требует особенно тщательного планирования и подготовки. Его имеет смысл использовать, когда данные надо получить в предельно короткие сроки и без помех для основной деятельности испытуемых. Существенный недостаток естественного эксперимента – неизбежное наличие неконтролируемых помех, т. е. факторов, влияние которых не установлено и не может быть количественно измерено.

По количеству изучаемых переменных различают *одномерный* и *многомерный эксперименты.*

Одномерный эксперимент предполагает выделение в исследовании одной зависимой и одной независимой переменной. Он чаще всего реализуется в лабораторном эксперименте.

Многомерный эксперимент. В естественном эксперименте утверждается идея изучения явлений не изолированно, а в их взаимосвязи и взаимозависимости. Поэтому здесь чаще всего реализуется многомерный эксперимент. Он требует одновременного измерения множества сопутствующих признаков, независимость которых заранее неизвестна. Анализ связей между множеством изучаемых признаков, выявление структуры этих связей, ее динамики под влиянием обучения и воспитания являются основной целью многомерного эксперимента.

Результаты экспериментального исследования часто представляют собой не выявленную закономерность, устойчивую зависимость, а ряд более или менее полно зафиксированных эмпирических фактов. Таковы, например, полученные в результате эксперимента описания физкультурной деятельности детей, экспериментальные данные о влиянии на какую-либо деятельность такого фактора, как присутствие других людей и связанный с этим мотив соревнования. Эти данные, носящие часто описательный характер, не раскрывают еще психологического механизма явлений и представляют лишь более определенный материал, сужающий дальнейшую сферу поиска. Поэтому результаты эксперимента в педагогике и психологии нередко следует рассматривать как промежуточный материал и исходную основу для дальнейшей исследовательской работы.

По целям различают *констатирующий* и *формирующий эксперименты.* Цель *констатирующего эксперимента* – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития наглядно-действенного мышления, волевых свойств личности и т. п.). Таким образом получается первичный материал для организации формирующего эксперимента.

Формирующий (преобразующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью не простую констатацию уровня сформированности той или иной деятельности, развития тех или иных сторон психики, а их активное формирование или воспитание. В этом случае создается специальная экспериментальная ситуация, которая позволяет не только выявить условия, необходимые для организации требуемого поведения, но и экспериментально осуществить целенаправленное развитие новых видов деятельности, сложных психических функций и глубже раскрыть их структуру.

Формирующий эксперимент – применяемый в спортивной психологии метод прослеживания изменений психики спортсмена в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. В основном используется в спортивной психологии при изучении конкретных путей формирования личностных качеств юных спортсменов, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-тренировочного процесса.

Синонимы формирующего эксперимента: преобразующий, созидательный, воспитывающий, обучающий, метод активного формирования психики.

Эффективное применение эмпирического метода зависит от того, насколько он *валиден* (соответствует тому, для получения и оценки чего он изначально предназначался) и *надежен* (позволяет

получать одни и те же результаты при повторном и многократном использовании).

3.3. Психодиагностические методы

Тест – система заданий, позволяющих измерить уровень развития определенного качества (свойства) личности.

Тесты достижений – одна из методик психодиагностики, позволяющая выявить степень владения испытуемым конкретными знаниями, умениями, навыками.

Тесты интеллекта – методика психодиагностики для выявления умственного потенциала индивида.

Тесты креативности – совокупность методик изучения и оценки творческих способностей.

Тесты личностные – методика психодиагностики для измерения различных сторон личности индивида.

Интервью – метод социальной психологии, заключающийся в сборе информации, полученной в виде ответов на поставленные, как правило, заранее сформулированные, вопросы.

Беседа – метод, предусматривающий прямое или косвенное получение психологической информации путем речевого общения.

Анкета – методическое средство для получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной (словесной) коммуникации, представляющее опросный лист для получения ответов на заранее составленную систему вопросов.

Остановимся на двух психодиагностических методах – проективном и социометрическом (групповом) тестах – более подробно.

Тесты проективные (прожективные) – совокупность методик для целостного изучения личности, основанного на психологической интерпретации, т. е. осознанном или неосознанном перенесении субъектом собственных свойств и состояний на внешние объекты под влиянием доминирующих потребностей, смыслов и ценностей. Проекция – это бессознательно проявляемая склонность человека невольно приписывать людям свои психологические качества, особенно в тех случаях, когда эти качества неприятны или когда нет возможности определенно судить о людях, но необходимо это сделать. Проекция может проявляться и в том, что мы невольно обращаем внимание на те признаки и особенности человека, которые наиболее соответствуют имеющимся у нас самих на данный момент потребностям. Другими словами, проекция обеспечивает пристрастность отражения мира. Благодаря

механизму проекции по действиям и реакциям человека на ситуацию и других людей, по оценкам, которые он им дает, можно судить о его собственных психологических свойствах. На этом и основаны проективные методы, предназначенные для целостного изучения личности, а не для выявления отдельных ее черт, поскольку каждое эмоциональное проявление человека, его восприятие, чувства, высказывания, двигательные акты несут на себе отпечаток личности. Проективные тесты рассчитаны на то, чтобы «зацепить» и извлечь скрытую установку подсознания, в интерпретации которой, естественно, весьма велико число степеней свободы. Во всех проективных тестах предлагается неопределенная (многозначная) ситуация, которую испытуемый в своем восприятии преобразует сообразно собственной индивидуальности (доминирующих потребностей, смыслов, ценностей).

Различают ассоциативные и экспрессивные проективные тесты. Примерами *ассоциативных* проективных тестов служат:

• интерпретация содержания сложной картинки с неопределенным содержанием (ТАТ – тест тематической апперцепции);

• завершение незаконченных предложений и рассказов;

• завершение высказывания одного из действующих лиц на сюжетной картинке (тест С. Розенцвейга);

• истолкование событий;

• воссоздание (восстановление) целого по деталям;

• истолкование неопределенных очертаний (тест Г. Роршаха, заключающийся в интерпретации испытуемым набора чернильных пятен различной конфигурации и цвета, имеющих определенный смысл для диагностики скрытых установок, побуждений, свойств характера).

К *экспрессивным* проективным тестам относятся:

• рисование на свободную или заданную тему: «Кинетический рисунок семьи», «Автопортрет», «Дом – дерево – человек», «Несуществующее животное» и т. п.;

• психодрама – вид групповой психотерапии, в котором пациенты попеременно выступают в качестве актеров и зрителей, причем их роли направлены на моделирование жизненных ситуаций, имеющих личностный смысл для участников;

• предпочтение одних стимулов как наиболее желательных другим (тест М. Люшера, А. О. Прохорова – Г. Н. Генинга) и т. п.

Социометрия – метод психологического исследования межличностных отношений в группе с целью определения структуры взаимоотношений и психологической совместимости. Основная заслуга в создании определенной методологии

социометрических исследований, совокупности измерительных процедур и математических методов обработки первичной информации принадлежит американскому социопсихологу *Джекобу Морено*. Этот метод используют для изучения коллективов и групп – их направленности, внутригрупповых отношений, положения в коллективе отдельных его членов.

Достоинствами тестов являются: 1) простота процедуры (кратковременность, отсутствие необходимости в специальной аппаратуре); 2) то, что результаты выполнения тестов могут быть выражены количественно, а значит, возможна их математическая обработка. Среди недостатков следует отметить несколько моментов: 1) довольно часто происходит подмена предмета исследования (тесты способностей фактически направлены на исследование наличных знаний, уровня культуры, что делает возможным оправдание расового и национального неравенства); 2) тестирование предполагает оценку только результата решения, а процесс его достижения не принимается во внимание, т. е. в основе метода лежит механистический, поведенческий подход к личности; 3) тестирование не учитывает влияния многочисленных условий, влияющих на результаты (настроение, самочувствие, проблемы испытуемого).

3.4. Методы количественно-качественного анализа (способы обработки данных)

Для обеспечения получения достоверных выводов исследования необходимо использовать различные критерии оценки полученных данных. Их делят на две категории: количественные и качественные. Количественные получают на основе определенной шкалы оценок. Их можно обработать методами параметрической и непараметрической статистики. Качественные критерии нельзя непосредственно оценить в определенной шкале, но с их помощью проводится анализ наблюдаемых явлений, их классификация по определенному признаку.

Все критерии различий условно подразделены на две группы: параметрические и непараметрические критерии.

Критерий различия называют параметрическим, если он основан на конкретном типе распределения генеральной совокупности (как правило, нормальном) или использует параметры этой совокупности (средние, дисперсии и т. д.). Критерий различия называют непараметрическим, если он не базируется на предположении о типе распределения генеральной совокупности и не использует параметры этой совокупности.

Поэтому для непараметрических критериев предлагается также использовать такой термин, как «критерий, свободный от распределения».

При нормальном распределении генеральной совокупности параметрические критерии обладают большей мощностью по сравнению с непараметрическими. Иными словами, они способны с большей достоверностью отвергать нулевую гипотезу, если последняя не верна. По этой причине в тех случаях, когда выборки взяты из нормально распределенных генеральных совокупностей, следует отдавать предпочтение параметрическим критериям.

Однако, как показывает практика, подавляющее большинство данных, получаемых в психологических экспериментах, не распределены нормально, поэтому применение параметрических критериев при анализе результатов психологических исследований может привести к ошибкам в статистических выводах. В таких случаях непараметрические критерии оказываются более мощными, т. е. способными с большей достоверностью отвергать нулевую гипотезу.

Итак, при оценке различий в распределениях, далеких от нормального, непараметрические критерии могут выявить значимые различия, в то время как параметрические критерии таких различий не обнаружат. Важно отметить, что, во-первых, непараметрические критерии выявляют значимые различия и в том случае, если распределение близко к нормальному; во-вторых, при вычислениях вручную непараметрические критерии являются значительно менее трудоемкими, чем параметрические.

При подготовке экспериментального исследования специалист должен заранее запланировать характеристики сопоставляемых выборок (прежде всего связность-несвязность и однородность), их величину (объем), тип измерительной шкалы и вид используемого критерия различий. Последовательно это можно представить в виде следующих этапов:

• Прежде всего следует определить, является ли выборка связной (зависимой) или несвязной (независимой).

• Следует определить однородность—неоднородность выборки.

• Затем следует оценить объем выборки и, зная ограничения каждого критерия по объему, выбрать соответствующий критерий.

• При этом целесообразнее всего начинать работу с выбора наименее трудоемкого критерия.

• Если используемый критерий не выявил различия, следует применить более мощный, но одновременно и более трудоемкий

критерий.

• Если в распоряжении психолога имеется несколько критериев, то следует выбирать те из них, которые наиболее полно используют информацию, содержащуюся в экспериментальных данных.

• При малом объеме выборки следует увеличивать величину уровня значимости (не менее 1 %), так как небольшая выборка и низкий уровень значимости приводят к увеличению вероятности принятия ошибочных решений.

Обработка данных основана на понятии измерения. Исследуемое свойство может быть измерено двумя способами: путем непосредственного экспертного оценивания (при этом эксперты должны быть очень компетентными); применением стандартизированной методики измерения.

В связи с этим еще на стадии планирования исследования заранее подбирается математическая модель, которой в дальнейшем необходимо строго следовать. На этапе выбора модели математической обработки результатов исследований желательно ясно представить, в какой шкале будет измерено интересующее свойство. От этого зависит, какие математические операции можно будет проводить с числами.

С. Стоунс выделяет четыре шкалы измерений:

– *номинальная (наименований);*

– *порядковая (ранговая, ординальная);*

– *шкала интервалов;*

– *шкала отношений (пропорций*).

Характеристика шкалы *номинальной (наименований):* она предполагает наличие минимальных предпосылок для проведения измерения. Основная операция – регистрация. Для этого по строго определенным критериям выделяют какой-либо исследуемый признак. Затем отмечают и сосчитывают число явлений или объектов с заданным признаком. Основное непреложное требование – точно сформулированный критерий, позволяющий однозначно отличить объект, имеющий нужный признак. В шкале наименований объекты классифицированы, а классы обозначены номерами. То, что номер одного класса больше или меньше другого, еще ничего не говорит о свойствах объектов, за исключением того, что они различаются.

Простейший случай номинальной шкалы – дихотомическая шкала. Она состоит всего из двух ячеек. Признак, который измеряется по дихотомической шкале, называется альтернативным. Он может принимать только два значения: признак проявился или не проявился. Более сложный вариант

номинативной шкалы – классификация из трех или более ячеек.

Номинальная шкала позволяет подсчитывать частоты встречаемости разных значений признака и затем работать с этими частотами с помощью математических методов.

Примеры номинативной шкалы: цвет глаз, раса, номера на футболках игроков, пол, автомобильные номера, номера страховок, кодировка ответов на закрытые вопросы анкеты.

Возможные статистические операции: вычисляется мода – величина, наиболее часто встречающаяся в процессе измерений; предполагается определение процентного отношения и оценка сопряженности (хи-квадрат, коэффициент Чупрова, коэффициент Пирсона).

Характеристика *ранговой (порядковой, ординальной) шкалы:* изучаемые явления распределяются в порядке возрастания или убывания величины определенного признака. Соответствующие значения чисел, присваиваемых предметам, отражают количество свойства, принадлежащего объектам. Шкала указывает последовательность носителей признака и направление степени выраженности. Ранговая шкала классифицирует по принципу «больше-меньше»: ячейки шкалы образуют последовательность от ячейки «самое малое значение» к ячейке «самое большое значение». Если какой-то из объектов обозначен бóльшим числом, чем другой, то это означает, что первый превосходит второй, но при этом неизвестно, насколько велико это различие.

Преобразования ординальной шкалы подчиняются законам трихотомии, асимметрии, транзитивности.

В порядковой шкале должно быть не менее трех классов. Чем больше классов в шкале, тем больше возможностей для математической обработки полученных данных.

Примеры ранговой (порядковой, ординальной) шкалы: твердость минералов, награды за заслуги, ранжирование по индивидуальным чертам личности, военные ранги, кодировка субъективных оценок от «очень не нравится» до «очень нравится».

Возможные статистические операции: определение медианы – значения, которое делит упорядоченное множество пополам так, что одна половина значений оказывается больше медианы, другая – меньше; коэффициент ранговой корреляции Спирмена, коэффициент ранговой корреляции Кендалла; определение медианы; критерий знаков.

Характеристика *шкалы интервалов:* эта шкала позволяет выводить одни величины из других путем арифметических действий над числами. Это шкала, классифицирующая объекты или субъекты пропорционально степени выраженности измеряемого свойства. В шкале интервалов существует единица

измерения, при помощи которой объекты или субъекты можно не только упорядочить, но и приписать им числа так, чтобы равные разности чисел, присвоенных им, отражали равные различия в количествах измеряемого свойства. Нулевая точка шкалы интервалов произвольна и не указывает на отсутствие свойства.

Примеры шкалы интервалов: календарное время, шкалы температур по Фаренгейту и Цельсию, стандартизованные тестовые шкалы психодиагностики. Возможные статистические операции: определение среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, возможно использование всех известных статистических приемов обработки данных.

Характеристика *шкалы отношений* (или пропорций): в отличие от шкалы интервалов начало отсчета должно быть строго фиксировано, выбор единицы измерения также произволен. Конструирование шкалы отношений предполагает существование постоянной естественной нулевой точки отсчета, в которой измеряемый признак полностью отсутствует.

Примеры шкалы отношений: рост, вес, температура по Кельвину. Возможные статистические операции: определение среднего арифметического, среднего квадратического, среднего геометрического, вычисление коэффициента вариации; используются все известные статистические приемы обработки данных.

Математико-статистическая обработка результатов психологического эксперимента является одним из трудоемких и ответственных моментов в подготовке к интерпретации полученных результатов. Она требует умелого и правильного выбора статистических критериев и методов анализа в соответствии с полученными результатами и задачами проведенных исследований. Значительную помощь при обработке результатов могут оказать современные компьютеры. Следует также иметь в виду, что сама математико-статистическая обработка еще не может полностью раскрыть сущности того или иного психологического явления. Например, с помощью количественных методов с определенной точностью можно выявить преимущество какого-либо метода обучения или обнаружить общую тенденцию, выявить определенные связи и зависимости, доказать, что проверяемое научное предположение оправдалось и т. п. Однако эти методы не могут дать ответ на вопрос о том, почему одна методика обучения лучше другой и т. д. Поэтому наряду с математико-статистической обработкой полученных результатов нужно проводить и качественный анализ этих данных.

В. Н. Дружинин выделил три класса методов:

1) эмпирические, при которых осуществляется внешнее реальное взаимодействие субъекта и объекта исследования;

2) теоретические, при которых субъект взаимодействует с мысленной моделью объекта (предметом исследования);

3) интерпретации и описания, при которых субъект «внешне» взаимодействует со знаково-символическими представлениями объекта.

Особого внимания заслуживают теоретические методы психологического исследования:

1) дедуктивный, иначе – метод восхождения от общего к частному, от абстрактного к конкретному;

2) индуктивный – метод обобщения фактов, восхождения от частного к общему;

3) моделирования – метод конкретизации метода аналогий, умозаключений от частного к частному, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой или доступный для исследования.

Результатом использования первого метода являются теории, законы; второго – индуктивные гипотезы, закономерности, классификации, систематизации; третьего – модели объекта, процесса, состояния. От теоретических методов В. Н. Дружинин предлагает отличать методы умозрительной психологии. Различие между этими методами автор видит в том, что умозрение опирается не на научные факты и эмпирические закономерности, а имеет обоснование только в личностном знании, интуиции автора.

Еще одну группу теоретических методов психологической науки образуют методы моделирования. Моделирование – это такой метод исследования, при котором изучаемый исследователем объект замещается другим объектом, находящимся в отношении подобия к первому объекту. По мнению В. Н. Дружинина, их следует отнести к самостоятельному классу методов. Они применяются, когда использование других методов затруднено. Их особенностью является то, что, с одной стороны, они опираются на определенную информацию о том или ином психическом явлении, а с другой стороны, при их использовании, как правило, не требуется участия испытуемых или учета реальной ситуации. Поэтому бывает очень сложно отнести разнообразные методики моделирования к разряду объективных или субъективных методов. В психологическом исследовании методу моделирования принадлежит центральная роль, в котором различаются две разновидности: структурно-функциональное, при котором исследователь хочет выявить структуру отдельной системы по ее внешнему поведению, для

чего выбирает или конструирует аналог (в этом и состоит моделирование) – другую систему, обладающую сходным поведением. Другую разновидность составляет логико-математическое моделирование, при котором моделирование, включая построение модели, осуществляется средствами математики и логики.

Модели могут быть техническими, логическими, математическими, кибернетическими и т. д. В математическом моделировании используют математическое выражение или формулу, в которой отражена взаимосвязь переменных и отношения между ними, воспроизводящие элементы и отношения в изучаемых явлениях. Техническое моделирование предполагает создание прибора или устройства, по своему действию напоминающего то, что подлежит изучению. Кибернетическое моделирование основано на использовании для решения психологических задач понятий из области информатики и кибернетики. Логическое моделирование основано на идеях и символике, применяемой в математической логике.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды: В 2-х т. / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. – М.: Наука, 1980. – Т.1.
2. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. – М.: АСТ Астрель, 2008.
3. *Немое Р. С.* Психология: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Владос, 2010.
4. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е. Н. Рогова. – Ростов на Дону, 2010.
5. Общая психология: учебное пособие / под ред. М. И. Гамезо. – М.: Ось-89, 2008.

Контрольные вопросы

1. Что понимается под методом в психологии?
2. Чем отличается метод от методики?
3. Какие методы могут быть использованы для решения исследовательских и других психологических целей и задач?
4. Какие основные группы методов используются в психологии?
5. Дайте характеристику организационных методов психологии.

6. Кратко охарактеризуйте экспериментальные методы.

7. Чем отличается метод наблюдения от эксперимента?

8. Что такое параметрический и непараметрический метод психологии?

Темы рефератов

1. Организационные методы исследования – лонгитюдный.
2. Основные методы сбора эмпирических данных.
3. Особенности экспериментальных методов исследования в психологии.
4. Моделирование (математическое и кибернетическое).
5. Методы обработки данных.
6. Методы интерпретации.

Глава 4
Общее представление о психике

4.1. Развитие психики

Психика возникает в ходе эволюции живых существ и осуществляет в поведении ориентировочно-регуляторную функцию, что предполагает, в частности, «опережающий» (прогностический) характер психического отражения.

Для объяснения возникновения психики в филогенезе А. Н. Леонтьев выдвигает принцип развития психики в деятельности, распространяя понятие «деятельность» и на животных. Под деятельностью он понимает процессы, осуществляющие активное отношение субъекта (в широком понимании этого слова) к действительности. Простая раздражимость, будучи простейшим проявлением активности организма (и выступая как критерий живого), не требует особой идеальной формы отражения, осуществляясь на биологическом уровне.

Эволюция, однако, приводит к особого рода отношениям организма со средой, качественно новой форме жизни, когда организмы демонстрируют особого рода раздражимость – раздражимость по отношению к тем воздействиям, что сами по себе не определяют обмен веществ со средой, но выступают сигналом. Такая раздражимость и называется чувствительностью. Возникновение чувствительности означает появление ощущения как простейшего психического познавательного процесса. Таким образом, в концепции А. Н. Леонтьева первична деятельность, связывающая субъекта с действительностью, вторично – психическое отражение воздействующих свойств действительности.

Согласно А. Н. Леонтьеву, развитие психики в филогенезе проходит три стадии.

Первая стадия развития психики характеризуется тем, что осуществляется отражение отдельных свойств предметов, т. е. наличествует ощущение. Эта стадия называется *стадией сенсорной психики.*

На второй стадии возникает отражение целостных предметов, т. е. возникает восприятие *(стадия перцептивной психики)*.

На третьей стадии развития психики возникает отражение отношений между предметами (*стадия интеллекта* или «ручного мышления», по А. Н. Леонтьеву).

Позднее идеи Леонтьева были развиты К. Фабри (концепция

Леонтьева-Фабри). Модифицировав концепцию А. Н. Леонтьева, крупнейший отечественный зоопсихолог К. Э. Фабри создал принятую в отечественной зоопсихологии систему стадий и уровней развития психики в филогенезе. В данной системе не выделяется особо обозначенная А. Н. Леонтьевым стадия интеллекта. В силу трудности жесткой дифференциации перцептивного и интеллектуального поведения у высших позвоночных эта стадия представлена на высшем и наивысшем подуровнях перцептивной психики.

Так, выделяются 2 стадии *элементарной сенсорной психики,* включающей в себя: а) низший и б) высший уровни, а также *перцептивной психики,* которая объединяет: а) низший, б) высший и в) наивысший уровни.

1. *Стадия элементарной сенсорной психики* включает два подуровня:

а) низший уровень, свойственный простейшим и низшим многоклеточным организмам. Свойствами психики на этом уровне являются реагирование на биологически значимые сигналы и несформированная способность реагирования на нейтральные свойства среды (раздражимость, примитивная чувствительность), слабая пластичность поведения, нецеленаправленная двигательная активность. На низшем уровне элементарной сенсорной психики можно констатировать наличие такого явления, как раздражимость – изменение физиологического состояния организма (его органов, тканей или клеток) под влиянием внешних воздействий;

б) высший уровень, свойственный высшим червям, некоторым беспозвоночным. Свойства: наличие ощущений, способность к формированию элементарных условных рефлексов; реагирование на биологически нейтральные воздействия; активный поиск положительных раздражителей и способность избегания неприятных; незначительная роль научения при ведущей роли инстинктов. На высшем уровне элементарной сенсорной психики появляются элементарные ощущения, четкие реакции на биологически нейтральные раздражители, развитая двигательная активность, способность вести активный поиск положительных раздражителей. Индивидуальный опыт и научение все еще играют незначительную роль, главное же значение в поведении имеют жесткие врожденные программы.

2. *На стадии перцептивной психики* намечается тенденция ориентации поведения животных на предметы окружающего мира, а наряду с инстинктами возникают более гибкие формы приспособительного поведения.

Стадия перцептивной психики включает три подуровня

(третий соответствует стадии интеллекта, по А. Н. Леонтьеву):

а) Низший уровень, свойственный некоторым высшим беспозвоночным, насекомым, рыбам и другим низшим позвоночным. Свойства: отражение действительности в форме целостных образов предметов; способность к формированию навыков; активный поиск положительных и избегание отрицательных раздражителей; преобладание инстинктивного поведения над приобретенным в результате научения. На низшем уровне этой стадии (рыбы, членистоногие и головоногие моллюски, насекомые) отражение внешней действительности происходит в форме образов предметов.

б) Высший уровень, свойственный высшим позвоночным (птицы, некоторые млекопитающие). Свойства: элементарные формы мышления; высокоразвитые инстинктивные формы поведения; выраженная способность к научению. Высший уровень (высшие позвоночные: птицы и некоторые млекопитающие) характеризуется появлением элементарных форм мышления (решение задач), оперированием «картины мира». Поведение на этом уровне отличают высокоразвитые инстинктивные формы, способность к научению.

в) Наивысший уровень, свойственный высшим животным (обезьянам, собакам, дельфинам). Свойства: выделение в практической деятельности ориентировочно-исследовательской подготовленной фазы; способность к решению задачи различными способами; способность к переносу решения на новые условия; создание и использование примитивных орудий; способность к инсайту. Наивысший уровень перцептивной психики выделяется наличием в практической деятельности особой, ориентировочно-исследовательской, подготовительной фазы. Кроме того, на этом уровне животное способно решать одну и ту же задачу разными методами и переносить найденное решение в новые условия, выявлять причинно-следственные связи между явлениями в практических действиях (инсайт). Поведение такого животного отличает применение исследовательских форм, широкое использование приобретенных знаний, умений и навыков.

Стадия интеллекта свойственна высшим млекопитающим, достигла самого высокого уровня развития у человекоподобных обезьян и является предысторией возникновения и развития человеческого сознания.

Каждая из указанных стадий отличается определенным сочетанием двигательной активности и форм психического отражения. Уже на низшем уровне сенсорной психики простейшим одноклеточным свойственны такие близкие к

психике явления, как способность к реагированию на изменения внутренних состояний, внешняя активность на биологически значимые раздражители, а также наличие памяти и способности к элементарному научению через приспособительные изменения поведения. Интеллектуальное поведение антропоидов связано с развитием коры больших полушарий головного мозга, особенно лобных долей и прифронтальных зон. Если у обезьяны уничтожить часть этих зон, то решение ими двухфазных задач становится невозможным.

В процессе эволюции живых существ появляется специальный орган, управляющий развитием, поведением и воспроизводством, – нервная система. Со временем она все больше усложняется и дифференцируется, усложняя и формы поведения, и психическую регуляцию жизнедеятельности. Развитие структуры и функций нервной системы послужило основным источником формирования и совершенствования психики. Здесь нельзя не упомянуть и о том обстоятельстве, что усложнение условий жизни требовало и усложнения самой психики.

4.2. Строение и функционирование психики человека

В процессе онтогенеза и филогенеза, т. е. в процессе развития соответственно как в индивидуальной жизни, так и в ряду поколений эволюции, у человека развивалась нервная система, которая стала заметно отличаться от нервной системы животных. Прежде всего тем, что у нервной системы человека появилось новое свойство – психика. Причем ее носителем является головной мозг.

Большой вклад в разработку материалистического понимания психики внесли русские ученые-физиологи И. М. Сеченов, И. П. Павлов, А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн, К. Халл, П. К. Анохин, Е. Н. Соколов, Ч. Измайлов и др. Так, И. М. Сеченов обосновал естественно-научную теорию психической регуляции поведения. Он обосновал положение, что все акты психической жизни по своей структуре и динамике рефлекторны. Эти идеи были в дальнейшем развиты И. П. Павловым.

Большой вклад в развитие учения о психике внес П. К. Анохин, который создал теорию функциональных систем. Он рассматривал подкрепление как афферентный сигнал от самой реакции (см. дальше). Благодаря механизму сопоставления обратной афферентации с образом конечного результата действия формируется возможность опережающего отражения действительности, частным случаем которого и выступает

условный рефлекс. Функционально нервная система человека выполняет две основные задачи. С одной стороны, она обеспечивает взаимосвязи и координацию органов тела и различных физиологических систем организма человека, а с другой – взаимодействие организма как целостной системы со средой. И. П. Павлов отмечал, что «деятельность нервной системы направляется, с одной стороны, на объединение, интеграцию работы всех частей организма, и с другой – на связь организма с окружающей средой, на уравновешивание системы организма с внешними условиями» (И. П. Павлов, 1951).

Нервная система человека имеет определенное строение.

Основным структурным и функциональным элементом нервной системы является нервная клетка – *нейрон,* то есть нервная клетка с протоплазмой, ядром и отростками. Большинство нервных клеток имеют многочисленные отростки (рис. 1.2). Короткие ветвящиеся отростки называют *дендритами.* Общая протяженность отростков самых больших клеток иногда достигает 1,5 м. Диаметр тела бывает от 7 до 50 микрон. По ним информация поступает к нейрону, и после сложного взаимодействия процессов возбуждения и торможения нейрон выдает серию электрических импульсов. Нейрон обладает высокой возбудимостью и способностью проводить нервные импульсы.

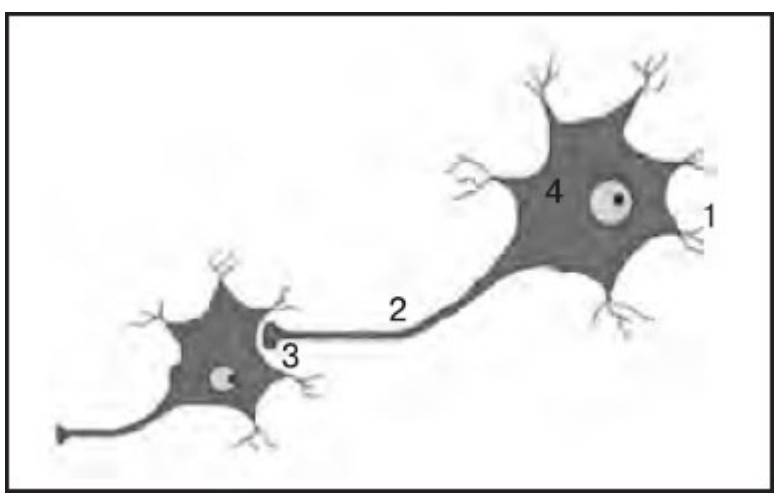

Рис. 1.2. Строение нервной клетки: 1 – дендриты; 2 – аксон; 3 – синапс; 4 – тело нейрона

Благодаря многообразному соединению нервных клеток, часто имеющих большое число разветвленных отростков, импульсы распространяются по нервной системе. Установлено, что в нейронах головного мозга возникают слабые электрические

токи (биотоки), а их графическое изображение называют энцефалограммой. По ней можно судить о степени активности различных участков головного мозга и, соответственно, о некоторых психических состояниях человека (например: состояние творческой активности, возбуждения, торможения, органических, травматических и других изменениях и т. д.). Длинный отросток, по которому электрические сигналы покидают нейрон, называется *аксон.* Посредством особых электрохимических устройств – синапсов – информация переходит от одного нейрона к другому. При передаче информации используются специальные химические вещества – медиаторы. Примером медиатора является адреналин, который выделяют нейроны симпатической нервной системы. Медиаторы вырабатываются в теле нейрона, а затем по аксону перемещаются в область синапса.

Места контактов нервных клеток называются *синапсами*. Через них нервные импульсы передаются от одной нервной клетки на другую. Приняв сигнал раздражителя, короткий отросток передает возбуждение на тело клетки и далее через длинный отросток на другую нервную клетку или орган. Простейшие нервные элементы состоят как минимум из двух нервных клеток.

В большинстве своем нейроны специализированы и решают следующие задачи: проведения нервных импульсов от рецепторов к центральной нервной системе («сенсорный нейрон»); проведения нервных импульсов от центральной нервной системы к органам движения («двигательный нейрон»); проведения нервных импульсов от одного участка центральной нервной системы к другому («нейрон локальной сети»).

Существует два основных принципа разделения нервной системы человека: по *функциональному* и *анатомическому принципу*. По *функциональному* принципу ее делят на *вегетативную* (она управляет внутренними органами и обменом веществ) и *соматическую* (управляет связью с внешней средой). По *анатомическому* принципу нервную систему принято разделять на две части – *центральную* (центры принятия решений) и *периферическую* (чувствительные, исполнительные и вспомогательные компоненты).

Периферическая нервная система – это нервы, отходящие от головного и спинного мозга. Двенадцать пар нервов отходят непосредственно от головного мозга (глазодвигательный, лицевой, слуховой, зрительный, и др.) и носят название черепномозговых. В состав каждого периферического нерва входят нервные волокна, состоящие из отростков нервных клеток,

передающих импульсы с периферии от воспринимающих концевых чувствительных образований (рецепторов) в центральную нервную систему. Это чувствительные волокна нерва. По двигательным нервным волокнам распространяются импульсы, направляющиеся от центральной нервной системы по всем органам и тканям. Это двигательные волокна нерва.

Таким образом, периферическая нервная система состоит из отдельных нервных цепей и их групп, проникающих во все участки нашего тела и выполняющих в основном проводниковую функцию: доставку нервных сигналов от органов чувств (рецепторов) в центр и от него к исполнительным органам.

Центральная нервная система представлена головным и спинным мозгом и заключена в костные покровы – черепную коробку и позвоночный столб. Основная функция головного мозга – управляющая, обработка поступившей от периферии информации и выработка «команд» исполнительным органам.

Головной мозг состоит из больших полушарий, мозгового ствола и мозжечка. Названные отделы головного мозга выполняют различные функции (рис. 1.3).

Большие полушария – парный орган, состоящий из 14 миллиардов нервных клеток (они не восстанавливаются) и имеющий внутри систему сообщающихся полостей (боковые желудочки и др.). Они так же, как и пространства между оболочками, заполнены мозговой жидкостью. Полушария разделяются на области, называемые *долями:* лобная, теменная, затылочная, височная и островковая. Поверхностный слой больших полушарий головного мозга образован главным образом телами нервных клеток, имеет серый цвет и называется *корковым слоем,* или *корой* головного мозга.

Установлено, что разные виды нервной деятельности связаны с отдельными участками коры головного мозга: зрительные импульсы – с затылочной областью мозга, двигательные – с передней центральной извилиной, слуховые – с височной и т. д. Кора мозга получает импульсы от поверхности тела, мышц, глаз, органов обоняния и слуха, внутренних органов и кровеносных сосудов, от мозжечка и подкорковых нервных узлов.

В свою очередь, кора посылает импульсы к мышцам, различным органам и вегетативным центрам. В коре больших полушарий постоянно протекают два противоположных нервных процесса: возбуждение и торможение. Усиление активности органа или отдела ЦНС называют *возбуждением.* Возбуждение – это активный ответ возбудимой ткани на раздражение. Очаг возбуждения распространяется и перемещается по коре больших полушарий. Одновременно в коре происходит и

противоположный процесс – торможение. Данный нервный процесс характеризуется снижением нейронной активности (нейрон уменьшает или прекращает выработку нервных импульсов). При торможении наступает задержка деятельности нервных клеток, а также начинается концентрация возбуждения в более узком очаге. Два этих процесса связаны между собой: если в одном участке мозга появилось возбуждение, то вокруг него возникает торможение (отрицательная индукция); вокруг очага торможения в коре больших полушарий происходит возбуждение (положительная индукция).

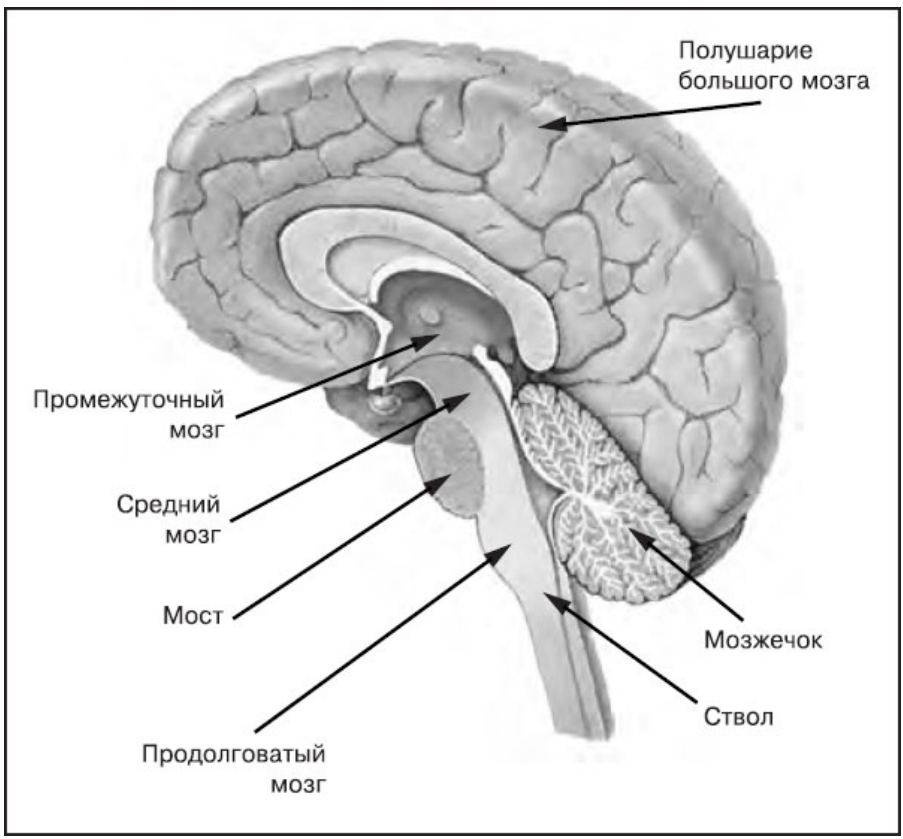

Рис. 1.3. Строение головного мозга

В коре больших полушарий находятся как чувствительные, так и двигательные (моторные) зоны. Большие полушария человека чрезвычайно развиты, и человек в этом отношении превосходит всех животных.

Вещество головного мозга человека к рождению составляет 350–400 г, к концу первого года жизни его масса удваивается, а к 3–4 годам утраивается. В дальнейшем масса головного мозга возрастает медленно и к 20–25 годам достигает предельных цифр

– 1300–1400 г. До 60 лет эта цифра остается постоянной, а затем несколько уменьшается. Кстати, объем и масса мозга отнюдь не говорят о каких-либо исключительных способностях. Вес мозга колеблется (в норме) от 1100 до 3000 г. Что из этого следует для психики – однозначно сказать трудно. У европейских кроманьонцев объем черепной коробки достигал 1880 куб. см, а у современного европейца – только 1450 куб. см. Обладателем большого мозга был, например, И. С. Тургенев (около 2000 г). Альберт Эйнштейн имел обычный средний мозг. А вот замечательный французский писатель Анатоль Франс и великий немецкий философ И. Кант обладали мозгом массой всего около килограмма.

Мозговой ствол (анатомически в него входят продолговатый и средний мозг) имеет различные функции.

Продолговатый мозг играет важную роль в жизнедеятельности организма. В нем расположены жизненно важные центры, в том числе центр сердечнососудистой системы, дыхательный, центр регуляции температуры тела и другие, регулирующие функции постоянно действующих внутренних органов.

Средний мозг – здесь находятся ядра глазодвигательного и других черепно-мозговых нервов, и один из центров тонуса их мышц.

Мозжечок расположен под затылочными долями и является непарным образованием. Он играет важную роль в регуляции равновесия тела, мышечного тонуса и координации движений.

Спинной мозг представляет собой цилиндрический тяж в 41–45 см, разделенный продольными бороздками на две симметричные половины, и имеет 31 сегмент. Он покрыт мозговыми оболочками. Проведение возбуждения от периферии к центрам спинного мозга осуществляется по чувствительным (центростремительным) нервным волокнам, входящим в спинной мозг в составе его задних корешков, а проведение возбуждения от нервных центров к мышцам осуществляется двигательными (центробежными) нервными волокнами, которые выходят из спинного мозга, образуя передние корешки. То есть от спинного мозга по всей его длине отходят спинномозговые нервы, входящие в состав периферической нервной системы.

4.3. Функциональная организация человеческого мозга

Выделяется три основных функциональных блока мозга.

Первый блок – «энергетический». Он обеспечивает

регуляцию тонуса коры мозга и поддержание оптимального психического состояния. Регуляция тонуса коры мозга необходима для того, чтобы человек мог нормально воспринимать и перерабатывать информацию, планировать свою деятельность и осуществлять контроль поведения.

Взаимосвязь психических процессов с тонусом коры мозга впервые была описана И. П. Павловым. Он показал, что нервные процессы, протекающие в коре больших полушарий головного мозга, подчиняются «закону силы». Согласно этому закону сила и длительность реакции прямо пропорциональны силе и значимости раздражителя. Иными словами, чем сильнее раздражитель, тем интенсивнее реакция и медленнее ее угасание. «Закон силы» выполняется только при оптимальном тонусе коры мозга. При снижении тонуса этот закон нарушается, и развиваются так называемые тормозные, или фазовые, состояния мозга. Первая фаза тормозного состояния коры характеризуется тем, что сильные и слабые раздражители вызывают ответные реакции приблизительно одинаковой интенсивности. Поэтому данную фазу называют *уравнительной.*

При углублении торможения коры сильные раздражители усиливают торможение и не вызывают ответных реакций, в то время как слабые раздражители по-прежнему вызывают реакцию. Эта фаза называется *парадоксальной* в связи с тем, что такое реагирование является неожиданным, противоречащим смыслу.

При дальнейшем углублении тормозного состояния коры любой раздражитель перестает вызывать ожидаемую ответную реакцию и лишь углубляет торможение. Такое извращение реагирования характерно для *ультрапарадоксальной* фазы.

Описанные фазовые состояния мозга возникают, например, при переутомлении, в стрессовых и просоночных состояниях. Они могут многое объяснить в нарушениях целенаправленности поведения и деятельности, возникающих в этих состояниях.

Все это свидетельствует о важности поддержания оптимального мозгового тонуса для организации сознательной и целенаправленной психической деятельности. Первый функциональный блок не только тонизирует кору, но и сам испытывает ее дифференцирующее влияние и работает в тесной связи с высшими отделами коры (А. Р. Лурия, 1978).

Первый блок мозга расположен в верхних отделах ствола мозга. Первый функциональный блок обеспечивает поддержание оптимального уровня активности коры большого мозга, но сам не принимает участия ни в приеме и переработке информации, ни в формировании программ поведения.

Второй блок – «информационный» – непосредственно

отвечает за анализ и синтез сигналов, поступающих в мозг от органов чувств, т. е. является блоком *приема, переработки и хранения информации, доходящей до человека из внешнего мира.*

Второй блок мозга располагается на наружной поверхности задних отделов головного мозга (теменной, височной и затылочной), являющихся центральными (корковыми) концами анализаторов, куда непосредственно поступает вся информация от периферических органов чувств. Образно говоря, этот блок является системой центральных приборов, которые воспринимают зрительную, слуховую и тактильную информацию, перерабатывают или «кодируют» ее и сохраняют в памяти следы полученного опыта. Аппараты этого блока могут рассматриваться как центральные (корковые) отделы воспринимающих систем (анализаторов).

При этом корковые отделы зрительного анализатора расположены в затылочной, слуховые – в височной, тактильные – в теменной области. В отличие от первого второй функциональный блок обладает *высокой модальной специфичностью.* По существу, он представляет собой объединение центральных (корковых) концов анализаторов различной модальности. Центральный конец зрительного анализатора располагается в затылочной области, слухового – в височной, мышечно-двигательного – в теменной и т. д.

Однако, несмотря на различия, связанные с модальной специфичностью, все аппараты этого блока организованы по единым законам. А. Р. Лурия выделяет три наиболее важных закона, описывающих строение не только второго, но и третьего блока головного мозга: 1) закон иерархического строения; 2) закон убывающей специфичности и 3) закон прогрессивной латерализации функций.

Первый закон – закон иерархического строения корковых зон – является одним из наиболее важных принципов, характеризующих строение коры большого мозга. Согласно этому закону каждая из мозговых систем состоит из трех надстроенных друг над другом корковых зон: *первичной* (или проекционной), *вторичной* и *третичной.*

В *первичных* зонах кончаются волокна, идущие от органов чувств (периферических рецепторов). Здесь информация дробится на элементарные компоненты и многократно кодируется с помощью высокоспециализированных нейронов-детекторов, реагирующих только на строго определенные характеристики сигнала, поступающего с рецепторов. Над первичными зонами коры надстроены *вторичные,* или *проекционно-ассоциативные* зоны. Отличительной особенностью их является то, что

поступающие сюда волокна идут не от периферических рецепторов, а из подкорковых ядер либо из первичных зон коры. Функция вторичных зон коры, по-видимому, заключается в том, чтобы объединять элементарные признаки сигналов, приходящих из нижележащих подкорковых образований и первичных зон коры, в более сложные психические образования.

Над ними надстроены *третичные* зоны коры, или зоны перекрытия корковых отделов различных анализаторов. Эти зоны расположены на границе затылочной, височной и заднецентральной областей коры и обладают особенно тонким и сложным строением. Основную часть третичной зоны составляют образования нижнетеменной области, которая выделяется в процессе эволюции позднее других и приобретает решающее значение только у человека. Это дает основание считать третичные зоны коры специфически человеческим образованием.

Второй закон структурной организации функциональных блоков мозга формулируется как закон убывающей специфичности иерархически построенных зон коры. В соответствии с этим законом максимальной специфичностью обладают первичные зоны. В них проходят проекционные волокна от соответствующих рецепторов. Причем проекция органов чувств на поверхность первичных зон коры имеет строгое соматотопическое строение: нервные окончания рецепторов расположены в коре не случайным, а строго упорядоченным образом: каждая воспринимающая точка рецепторного поля спроецирована на четко определенное место в первичной зоне коры (например, нервные волокна, идущие от тактильных рецепторов нижних конечностей, оканчиваются в верхних отделах задней центральной извилины противоположного полушария, от верхних конечностей – в средних, а от лица и головы – в нижних). При этом особенно важен тот факт, что величина проекции зависит не от размеров проецируемых участков тела, а от их значения для деятельности. Так, проекционная зона бедра или голени существенно меньше, чем проекционные зоны рук, губ и языка.

Третий закон – закон прогрессивной латерализации функций – указывает на факт существования асимметрии, неравнозначности полушарий мозга. Каждый мозг обладает своим комплексом психических функций, своей речью, своей памятью и своим эмоциональным тонусом.

Третий блок – «функциональный» – вырабатывает программы поведения, обеспечивает и регулирует их реализацию и участвует в контроле за их успешным выполнением. Он образовался на базе двигательных отделов и поэтому

располагается в передних отделах мозга.

Передние отделы мозга по своему́ строению существенно отличаются от задних отделов, где располагается второй функциональный блок: в коре задних отделов доминируют афферентные клетки, которые являются получателями сенсорной информации, а в коре передних отделов – эфферентные клетки, подготавливающие и организующие двигательную активность человека.

Как и задние, передние отделы коры организованы по иерархическому принципу. Однако если во втором функциональном блоке нервные процессы идут от первичных зон к вторичным и затем к третичным, то в третьем блоке – в обратном направлении: от третичных и вторичных зон коры, где формируются цели и подготавливается программа двигательного акта, к первичным зонам, откуда нервные импульсы направляются к периферии, вызывая соответствующие движения. Для простоты здесь сохраняется тот же порядок изложения, что и при описании второго функционального блока, т. е. от первичных зон к вторичным и затем к третичным.

Соматотопическое строение первичной зоны коры отвечает задачам пространственного распределения двигательных импульсов. Однако для организации целостных движений этого недостаточно. Необходимо развернуть их во времени, т. е. обеспечить цепь плавно сменяющих друг друга движений. Эту функцию выполняет *вторичная зона* моторной коры, расположенная в премоторных отделах лобной области. Поражение премоторной зоны не вызывает ни параличей, ни парезов, а приводит к нарушениям двигательных навыков. Внешне это проявляется в том, что у человека меняется почерк, написание букв становится разрывным, машинистка теряет быстроту и плавность движений, у квалифицированного рабочего деавтоматизируются привычные рабочие навыки и т. д.

Все эти факты показывают роль премоторной зоны в организации движений, ее функция аналогична функции вторичных отделов сенсорной коры, превращающей нервные процессы, организованные по соматотопическому принципу, в функционально организованную систему нервных импульсов. В премоторной зоне происходит синтез отдельных нервных импульсов в целостные кинетические структуры или динамические стереотипы автоматически сменяющих друг друга движений. Организация таких двигательных стереотипов – основная функция вторичных отделов моторной коры; они являются аппаратом, специально приспособленным для интеграции отдельных двигательных импульсов в

последовательные «кинестетические мелодии». Над премоторной областью надстроена *третичная зона,* расположенная в префронтальных отделах лобной области, эта область мозга имеет множественные связи, как с нижележащими подкорковыми образованиями, так и практически со всеми другими отделами коры мозга. Поэтому становится понятной та важная роль, которую образования третичной зоны играют в общей организации поведения человека. Среди множества функций, выполняемых этой областью мозга, можно условно выделить две наиболее важные: а) управление процессами активизации; б) программирование, контроль и регуляция сознательной целенаправленной деятельности.

Лобные доли мозга, особенно богатые связями с ретикулярной формацией, являются прежде всего аппаратом, регулирующим и поддерживающим уровень активности мозга в соответствии с решаемыми задачами. Такая регуляция необходима для решения текущих задач, определения целей деятельности и разработки программы действий. Поэтому именно лобные доли мозга ответственны за выполнение этой функции.

Психическая деятельность человека начинается с получения и переработки стимульной информации, а заканчивается формированием намерений, выработкой соответствующей программы действий и выполнением этих программ во внешних (двигательных) и внутренних (умственных) актах.

Кроме вертикальной организации человеческого мозга, головной мозг человека имеет горизонтальную межполушарную асимметрию.

4.4. Межполушарная асимметрия мозга

Межполушарная асимметрия как одна из важных особенностей функционирования высших отделов мозга в основном определяется двумя моментами: 1) асимметричной локализацией нервного аппарата второй сигнальной системы и 2) доминированием правой руки как мощного средства адаптивного поведения человека. Этим и объясняется, что первые представления о функциональной роли межполушарной асимметрии возникли лишь тогда, когда удалось установить локализацию нервных центров речи (моторного – центра Брока и сенсорного – центра Вернике в левом полушарии). Перекрестная проекция видов сенсорной чувствительности и нисходящих пирамидных путей – регуляторов моторной сферы организма – в сочетании с левосторонней локализацией центра устной и письменной речи определяет доминирующую роль левого

полушария в поведении человека, управляемого корой больших полушарий.

Примерно у 90 процентов людей доминирует левое полушарие мозга. Полученные экспериментальные данные подтверждают представление о доминирующей роли левого полушария мозга в реализации функций второй сигнальной системы, в мыслительных операциях, в творческой деятельности с преобладанием форм абстрактного мышления. В общем виде можно считать, что люди с левополушарным доминированием относятся к мыслительному типу, а с правополушарным доминированием – к художественному. Ребенок рождается с симметрично развитыми полушариями, вернее, до двух лет они оба правые, однако по мере развития речи усиливается асимметрия, и к шести годам у мальчиков наблюдается четко выраженная асимметрия. У девочек асимметрия полушарий проявляется позже. Вместе с тем выявить в нервной деятельности доминантную сторону невозможно, потому что обе половины коры головного мозга дополняют друг друга. Одна (чаще левая) регулирует информационный поток, другая – энергетический.

Большие полушария наискосок управляют всем организмом: в левом полушарии оказываются представленными органы правой стороны тела, а в правом полушарии – его левой стороны. В норме работа двух полушарий уравновешивает, дополняет друг друга. Однако в первые годы жизни человека полушария способны хранить одинаковые количества и одинаковые виды информации. Правое полушарие, главным образом, обеспечивает ориентацию в пространстве, образное восприятие жизни, отвечает за художественное творчество, за придание негативной окраски эмоциям. Левое полушарие определяет положительную окраску эмоциональных состояний, заведует памятью, лингвистическими способностями, логическим мышлением, обеспечивая возможность логических построений, оперирования словами, символами, цифрами. Левое полушарие анализирует события, протекающие во времени, правое их синтезирует; левое полушарие перерабатывает новую информацию, а правое лучше узнает уже знакомую.

По данным современной нейро– и психофизиологии, левое полушарие большого мозга у человека специализируется на выполнении вербальных символических, правое – на обеспечении и реализации пространственных, образных функций. В этом проявляется важнейшая форма функциональной асимметрии мозга – асимметрия психической деятельности. Правое полушарие быстрее обрабатывает информацию, чем левое. Результаты пространственного зрительного анализа

раздражителей в правом полушарии передаются в левое полушарие в центр речи, где происходят анализ смыслового содержания стимула и формирование осознанного восприятия.

Человек с преобладанием правого полушария предрасположен к созерцательности и воспоминаниям, он тонко и глубоко чувствует и переживает, но медлителен и малоразговорчив. Доминирование левого полушария ассоциируется у человека с большим словарным запасом, активным его использованием, с высокой двигательной активностью, целеустремленностью, высокой способностью экстраполяции, предвидения, прогнозирования. Отмечены определенные различия и в типах мыслительных операций (умозаключений) у людей с доминированием правого или левого полушария (В. Л. Бианки). В процессах обучения, познания правое полушарие реализует процессы дедуктивного мышления (вначале осуществляются процессы синтеза, а затем анализа). Левое полушарие преимущественно обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза).

Межполушарная асимметрия позволяет человеку рассматривать мир с двух различных точек зрения, познавать его объекты, пользуясь не только словесно-грамматической логикой, но и интуицией с ее пространственно-образным подходом к явлениям и моментальным охватом целого. Специализация полушарий как бы порождает в мозге противоположные состояния и создает физиологическую основу для творчества.

4.5. Учение о высшей нервной деятельности

Окружающая среда постоянно действует на нервную систему человека, на его мозг. Организм воспринимает эти воздействия и дает на них ответную реакцию. Опосредствованная нервной системой закономерная ответная реакция организма на раздражитель называется рефлексом. *Рефлекс* – ответная реакция организма на раздражение, осуществляемая при участии нервной системы. Анатомической основой рефлекса является рефлекторная дуга. *Рефлекторная дуга* – путь, по которому проходят нервные импульсы (рис. 1.4).

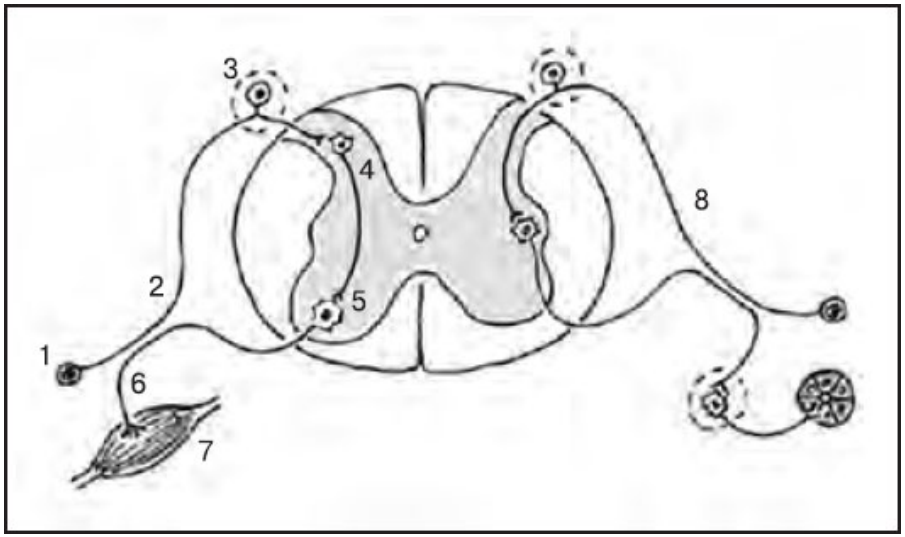

Рис. 1.4. Схема строения соматической рефлекторной дуги: 1 – рецептор; 2 – чувствительный нерв; 3 – чувствительный нейрон; 4 – вставочный нейрон; 5 – мотонейрон (двигательный нейрон); 6 – двигательный нерв; 7 – рабочий орган (мышца); 8 – вегетативная рефлекторная дуга

Рефлексы принято делить на безусловные (которые возникают непроизвольно, если на организм действует раздражитель) и условные (которые возникают только при определенных условиях). Условные рефлексы вырабатываются в процессе жизни и деятельности организма. Но условные рефлексы со временем могут и утрачиваться. Отсюда другое их название – «временные нервные связи». Такие связи образуются в коре мозга не только в результате появления раздражителя и последующего подкрепления, но и пробных действий, приводящих к цели.

Рефлекторная дуга включает в себя:

• воспринимающую часть (именно здесь нервные клетки – рецепторы – воспринимают внешнее раздражение, которое преобразуется в нервное возбуждение);

• передающую часть – это цепь центростремительных (чувствительных) нервных волокон, по которым возбуждение распространяется внутри центральной нервной системы;

• действующую часть – представлена центробежными (двигательными) волокнами и нервом, по которому передается возбуждение на рабочий орган и иннервируемую ткань.

Начальную часть ее представляют нервные окончания, находящиеся в органах зрения, слуха, вкуса, обоняния, кожных рецепторах, внутренних органах, суставах, мышцах. Этот сложный

нервный аппарат, состоящий из воспринимающего прибора-рецептора, проводящей части нерва и высших центров в коре больших полушарий головного мозга, называется *анализатором*. То есть в понятие анализатора входят нервные окончания воспринимающего органа, проводящий нерв и клетка центральной нервной системы – коры головного мозга. Основная масса корковых клеток каждого анализатора расположена, как уже указывалось, в определенных областях мозга. Это ядро анализатора. Именно центральная нервная система и ее элементы участвуют в образовании безусловных и условных рефлексов.

Безусловные рефлексы – это врожденные, передающиеся по наследству, постоянные, однотипные, сразу же возникающие ответы организма на относительно немногие определенные раздражители. Примерами безусловных рефлексов у человека являются: мигание века в ответ на освещение глаза; кашель и чихание – в ответ на раздражение слизистой оболочки дыхательного горла и носоглотки; выделение слюны в ответ на раздражение слизистой оболочки рта и т. д.

Условный рефлекс – это временный, появившийся в процессе индивидуальной жизни, сложный и вместе с тем нестойкий, быстро видоизменяющийся, не всегда одинаковой силы и разнообразный по характеру ответ организма на раздражение. Он образуется путем установления при определенных условиях связи между безусловным рефлексом и безразличным, индифферентным для данного органа раздражителем. Условные рефлексы вырабатываются при повторном, иногда многократном совпадении во времени безусловного рефлекса с индифферентным раздражителем. Например, у собаки, у которой выработался условный стойкий рефлекс (выделение слюны) на световой сигнал. И. П. Павлов считал вероятным наследственное закрепление биологически необходимых условных рефлексов, повторяющихся у многих поколений.

4.6. Функциональная структура условного рефлекса

Изучение условно-рефлекторной деятельности с использованием электрофизиологических данных в сопоставлении с вегетативными и двигательными компонентами условных реакций позволило сформулировать теорию функциональной системы (П. К. Анохин) как основу понимания функциональной структуры условного рефлекса (рис. 1.5).

Поведение с позиции этой теории рассматривается как приспособительный акт любой степени сложности, в основе которого лежат следующие процессы: *1) афферентный синтез; 2)*

стадия принятия решения: 3) формирование акцептора результата действия: 4) формирование интеграла эффективных возбуждений (эфферентный синтез); 5) получение полезного результата системы; 6) обратная афферентация о параметрах *полученного реального результата,* сопоставление их с ранее сформировавшимся акцептором результата действия.

Афферентный синтез – это первая стадия поведенческого акта, на которой решается вопрос, какой результат должен быть получен системой. Афферентный синтез включает четыре основных компонента: доминирующая мотивация; обстановочная афферентация, соответствующая данному моменту; пусковая афферентация, а также информация, извлекаемая из памяти. В процессе афферентного синтеза происходит формирование основ поведенческого акта: что делать? как делать? когда делать? В основе нейрофизиологического механизма этой стадии лежит конвергенция возбуждения различной модальности на нейронах коры больших полушарий.

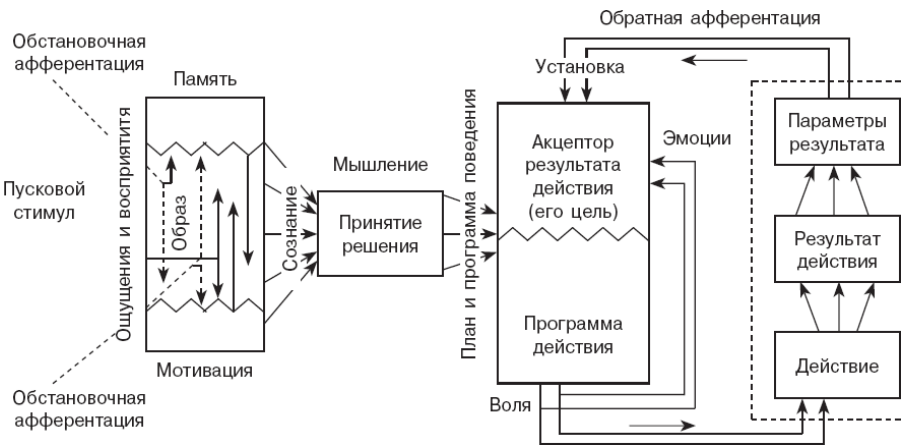

Рис. 1.5. Схема функциональной системы (по П. К. Анохину в дополнении Р. С. Немова)

Стадия принятия решения является стадией, на которой формируется конкретная конечная цель, к которой стремится организм, т. е. является переходным пунктом, после которого все комбинации возбуждений приобретают исполнительный характер. Проблема принятия решения на уровне нейронов состоит из двух частей: 1) задача отдельного нейрона; 2) интеграция нейронов в единую систему.

Акцептор результата действия. Он обеспечивает прогнозирование признаков будущего результата и сравнение их при помощи обратной афферентации с параметрами реального результата системы. Предполагается, что в центральной нервной

системе еще до получения реального результата, к которому стремится организм, формируется «образ» этого результата, а следовательно, должен существовать и аппарат «подгонки» полученного результата и его прообраза.

На стадии эфферентного синтеза формируются центральные механизмы, которые обеспечивают получение определенного результата.

В ходе реализации целенаправленного поведения через звено обратной афферентации осуществляется постоянная оценка реально полученного результата с тем, который был запрограммирован в акцепторе результата действия. Результат этой оценки и определяет дальнейшее поведение организма. Если реально полученный результат соответствует прогнозируемому, то организм переходит к следующему этапу деятельности. При их несоответствии в аппарате сличения возникает рассогласование, активизирующее ориентировочно-исследовательскую деятельность организма.

Функциональная система условного рефлекса имеет два принципиально важных свойства: 1) полезный приспособительный результат; 2) логическая операциональная структура, представленная конкретными механизмами с обязательной обратной афферентацией в центральную нервную систему о результатах действия.

Теория функциональных систем П. К. Анохина важна для решения вопроса о взаимодействии физиологических и психических процессов и явлений. Она показывает, что те и другие играют важную роль в совместной регуляции поведения, которое не может получить полное научное объяснение ни на основе только знания физиологии высшей нервной деятельности, ни на основе исключительно психологических представлений.

4.7. Рефлекторное кольцо и уровни движений по Н. А. Бернштейну

В трудах Н. А. Бернштейна нашла блестящую разработку проблема механизмов организации движений и действий человека. В результате его теория и выявленные им механизмы оказались органически сочетающимися с теорией деятельности, позволяя углубить наши представления о ее операционально-технических аспектах.

В 1947 г. вышла одна из основных книг Н. А. Бернштейна «О построении движения», которая была удостоена Государственной премии.

Концепция Н. А. Бернштейна состояла в опровержении

принципа рефлекторной дуги как механизма организации движений и замене его принципом рефлекторного кольца. Она содержала, таким образом, критику господствовавшей в то время в физиологии высшей нервной деятельности точки зрения на механизм условного рефлекса как на универсальный принцип анализа высшей нервной деятельности.

Залог успеха работ Бернштейна состоял в том, что он отказался от традиционных методов исследования движений. До него движения исследовались, как правило, в лабораторных условиях; при их исследовании часто производилась перерезка нервов, разрушение центров, внешнее обездвижение животного (за исключением той части тела, которая интересовала экспериментатора), лягушек обезглавливали, собак привязывали к станку и т. п.

Объектом изучения Н. А. Бернштейн сделал естественные движения нормального, неповрежденного организма, и в основном движения человека. Таким образом, сразу определился контингент движений, которыми он занимался; это были движения трудовые, спортивные, бытовые. Конечно, потребовалась разработка специальных методов регистрации движений, что с успехом осуществил Бернштейн.

Первым важным открытием ученого является выдвижение принципа сенсорных коррекций. До работ Н. А. Бернштейна в физиологии бытовало мнение (которое излагалось и в учебниках), что двигательный акт организуется следующим образом: на этапе обучения движению в двигательных центрах формируется и фиксируется его программа; затем в результате действия какого-то стимула она возбуждается, в мышцы идут моторные командные импульсы, и движение реализуется. Таким образом, в самом общем виде механизм движения описывался схемой рефлекторной дуги: стимул – процесс его центральной переработки (возбуждение программ) – двигательная реакция.

Н. А. Бернштейн пришел к выводу, что так не может осуществляться сколько-нибудь сложное движение. Очень простое движение, например коленный рефлекс или отдергивание руки от огня, может произойти в результате прямого проведения моторных команд от центра к периферии. Но сложные двигательные акты, которые призваны решить какую-то задачу, достичь какого-то результата, так строиться не могут.

Сюда входят следующие дополнительные факторы, которые, помимо моторных команд, влияют на ход выполнения движения:

Во-первых, при выполнении движения в большей или меньшей степени возникает явление реактивных сил. Например, если вы сильно взмахнете рукой, то в других частях тела

разовьются реактивные силы, которые изменят их положение и тонус.

Во-вторых, при движении возникает явление инерции. Если вы резко поднимете руку, то она взлетает вверх не только за счет тех моторных импульсов, которые посланы в мышцы, но с какого-то момента движется по инерции, т. е. возникают определенные инерционные силы. Причем явление инерции присутствует в любом движении. Например, при беге значительная часть движения выносимой вперед ноги происходит за счет этих сил.

В-третьих, существуют определенные внешние силы, которые оказывают влияние на ход выполнения движения. Например, если движение направлено на какой-либо предмет, то оно встречает с его стороны сопротивление. Причем это сопротивление чаще всего оказывается непредсказуемым. В борьбе такие внешние силы – это прежде всего силы твоего противника.

В-четвертых, исходное состояние мышцы. Состояние мышцы меняется по ходу движения вместе с изменением ее длины, а также в результате утомления. Поэтому один и тот же управляющий импульс, придя к мышце, может дать совершенно разный моторный эффект.

Таким образом, существует целый перечень факторов, оказывающих непосредственное воздействие на ход выполнения движения. Следовательно, центральной нервной системе необходима постоянная информация о ходе выполнения движения. Эта информация получила название сигналов обратной связи.

Эти сигналы могут одновременно поступать от мышц в мозг по нескольким каналам. Например, когда мы двигаемся, информация о положении отдельных частей тела поступает от различных рецепторов. Однако параллельно информация поступает через органы зрения. Аналогичная картина наблюдается даже при выполнении речевых движений. Человек получает информацию не только от рецепторов, контролирующих движения языкового аппарата, но и через слух. Причем информация, поступающая по разным каналам, должна быть согласованной, иначе выполнение движения становится невозможным. У пьяных эта информация плохо согласована, тем самым движения у них затруднены.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует определенная схема осуществления механизмов движения. Она была названа Бернштейном *схемой рефлекторного кольца*. Эта схема основана на принципе сенсорных коррекций и является его дальнейшим развитием. Для большинства движений необходимо функционирование кольца. Схема «кольца» Н. А. Бернштейна

детализована и поэтому позволяет гораздо полнее представить процесс управления двигательными актами (рис. 1.6).

Имеются моторные «выходы» (эффектор), сенсорные «входы» (рецептор), рабочая точка или объект (если речь идет о предметном действии) и блок перешифровок. Новыми являются несколько центральных блоков – программа, задающий прибор и прибор сличения.

Кольцо функционирует следующим образом. В программе записаны последовательные этапы сложного движения. В каждый данный момент отрабатывается какой-то ее частный этап, или элемент, и соответствующая частная программа спускается в задающий прибор. Из задающего прибора сигналы поступают на прибор сличения; Н. А. Бернштейн обозначает их двумя латинскими буквами *SW* (от нем. *Soll Wert*, что означает «то, что должно быть»). На тот же блок от рецептора приходят сигналы обратной связи, сообщающие о состоянии рабочей точки; они обозначены *IW* (от нем. *Ist Wert*, что означает «то, что есть»). В приборе сличения эти сигналы сравниваются, и на выходе из него получаются *dW*, т. е. сигналы рассогласования между требуемым и фактическим положением вещей. Они попадают на блок перешифровки, откуда выходят сигналы коррекции; через промежуточные центральные инстанции (регулятор) они попадают на эффектор.

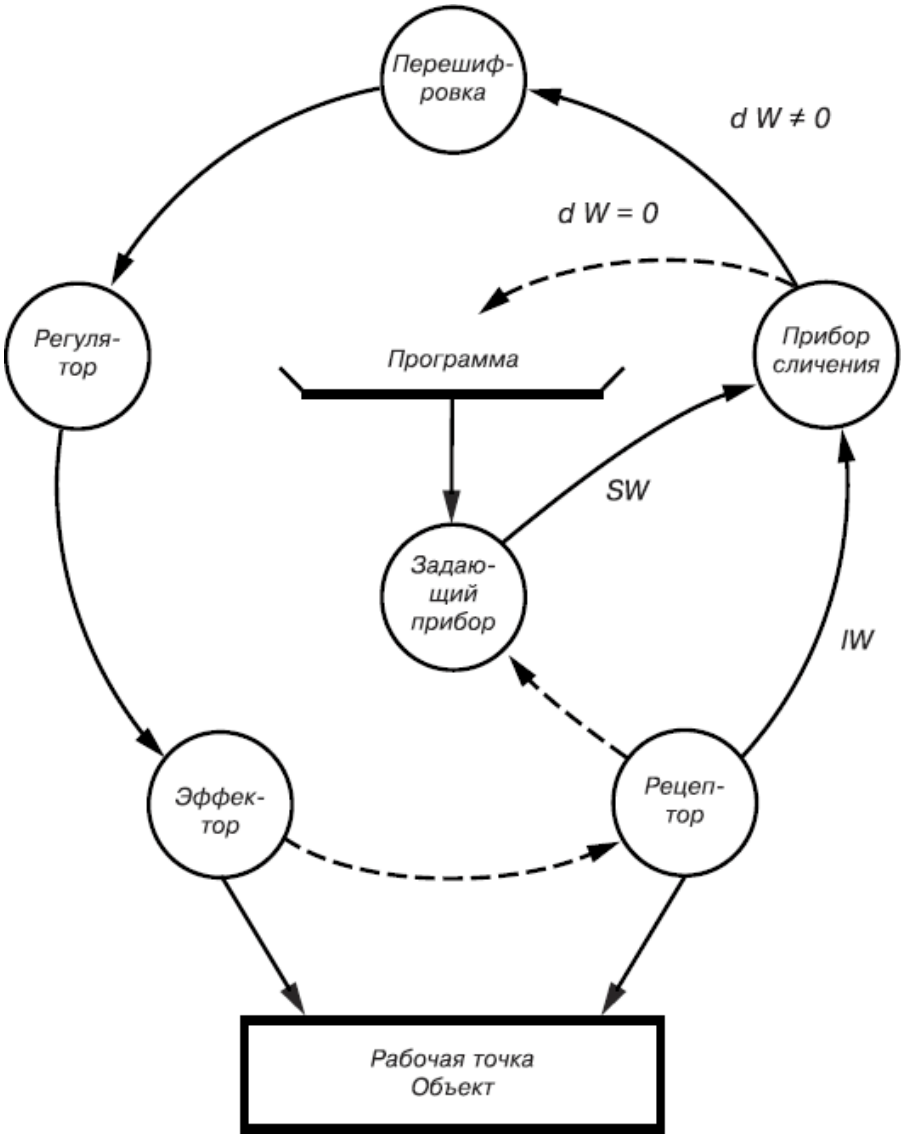

Рис. 1.6. Схема рефлекторного кольца Н. А. Бернштейна

Разберем функционирование кольца управления на примере какого-нибудь реального движения. Предположим, гимнаст работает на кольцах. Вся комбинация целиком содержится в его двигательной программе. В соответствии с программой ему нужно в какой-то момент сделать стойку на руках. Из программы спускается в задающий прибор соответствующий приказ, и в нем формируются сигналы *SW*, которые идут на прибор сличения. Эти сигналы будут сличаться с афферентными сигналами *(IW)*. Значит, сами они должны иметь сенсорно-перцептивную природу, т. е. представлять собой образ движения. Такой образ

обеспечивается прежде всего сигналами проприоцептивной и зрительной модальностей; это «картина» стойки и с точки зрения ее общего вида, и с точки зрения ее двигательно-технического состава – положения частей тела, центра тяжести, распределения тонуса различных мышц и т. п.

Итак, в прибор сличения поступают и образ движения, и информация от всех рецепторов о реализованном движении. Предположим, что, выходя на стойку, спортсмен сделал слишком сильный мах и его начало клонить назад, – возникает опасность опрокинуться. Что тогда происходит? С прибора сличения поступили на блок перешифровки сигналы об излишней тяге назад. Эти сигналы *(dW)* сообщают, что не все в порядке, что нужно послать сигналы коррекции, выправляющие это положение. Такие сигналы поступают, поправка происходит. В следующем цикле кольца снова сличаются сигналы *SW* и *IW*. Может оказаться, что $dW = 0$; это идеальный случай. Он означает, что данный элемент выполнен и можно перейти к реализации следующего пункта программы.

На схеме Бернштейна можно видеть одну боковую стрелку, которая идет от рецептора на задающий прибор. Она означает следующее: по ходу движения случаются такие ситуации, когда экономичнее не давать коррекции к текущему движению, а просто перестроить его, пустить по другому руслу, т. е. изменить его частную программу. Тогда соответствующее решение принимается в микроинтервалы времени, и в этом обнаруживается двигательная находчивость организма. Таким образом, может иметь место не только спокойный «спуск» частных программ в задающее устройство, но и экстренная их перестройка. Такое случается в условиях борьбы хищника и жертвы, встречи боксеров, в спортивных играх и т. п., где ситуация постоянно меняется.

Следующее открытие Н. А. Бернштейна – *теория уровней построения движений.* К этой теории можно перекинуть логический мост от рефлекторного кольца, если обратить специальное внимание на качество афферентных сигналов, поступающих от движения.

Н. А. Бернштейн обнаружил следующее. В зависимости от того, какую информацию несут сигналы обратной связи: сообщают ли они о степени напряжения мышц, об относительном положении частей тела, о скорости или ускорении движения рабочей точки, о ее пространственном положении, о предметном результате движения, – афферентные сигналы приходят в разные чувствительные центры головного мозга и соответственно переключаются на моторные пути на разных уровнях. Причем под

уровнями следует понимать буквально морфологические «слои» в ЦНС. Так были выделены уровни спинного и продолговатого мозга, уровень подкорковых центров, уровни коры. Но не следует вдаваться в анатомические подробности, поскольку они требуют специальных знаний. Каждый уровень имеет специфические, свойственные только ему моторные проявления, каждому уровню соответствует свой класс движений.

Уровень А – самый низкий и филогенетически самый древний. У человека он не имеет самостоятельного значения, зато заведует очень важным аспектом любого движения – тонусом мышц. Он участвует в организации любого движения совместно с другими уровнями. Правда, есть немногочисленные движения, которые регулируются уровнем *А* самостоятельно: это непроизвольная дрожь, стук зубами от холода и страха, быстрые вибрато (7–8 гц) в фортепианной игре, дрожания пальца скрипача, удержание позы в полетной фазе прыжка и др. На этот уровень поступают сигналы от мышечных проприорецепторов, которые сообщают о степени напряжения мышц, а также от органов равновесия.

Уровень В. Бернштейн называет его уровнем синергий. На этом уровне перерабатываются в основном сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела. Этот уровень, таким образом, оторван от внешнего пространства, но зато очень хорошо «осведомлен» о том, что делается «в пространстве тела». Уровень *В* принимает большое участие в организации движений более высоких уровней, и там он берет на себя задачу внутренней координации сложных двигательных ансамблей. К собственным движениям этого уровня относятся такие, которые не требуют учета внешнего пространства: вольная гимнастика; потягивания, мимика и др.

Уровень С. Бернштейн называет его уровнем пространственного поля. На него поступают сигналы от зрения, слуха, осязания, т. е. вся информация о внешнем пространстве. Поэтому на нем строятся движения, приспособленные к пространственным свойствам объектов – к их форме, положению, длине, весу и пр. Среди них все переместительные движения: ходьба, лазанье, бег, прыжки, различные акробатические движения; упражнения на гимнастических снарядах; движения рук пианиста или машинистки; баллистические движения – метание гранаты, броски мяча, игра в теннис и городки; движения прицеливания – игра на бильярде, наводка подзорной трубы, стрельба из винтовки; броски вратаря на мяч.

Уровень D назван уровнем предметных действий. Это корковый уровень, который заведует организацией действий с

предметами. Он практически монопольно принадлежит человеку. К нему относятся все орудийные действия, манипуляции с предметами. Примерами могут служить движения жонглера, фехтовальщика; все бытовые движения: шнуровка ботинок, завязывание галстука, чистка картошки; работа гравера, хирурга, часовщика; управление автомобилем и т. п.

Характерная особенность движений этого уровня в том, что они сообразуются с логикой предмета. Это уже не столько движения, сколько действия; в них совсем не фиксирован двигательный состав, или «узор», движения, а задан лишь конечный предметный результат. Для этого уровня безразличен способ выполнения действия, набор двигательных операций. Так, именно средствами данного уровня Н. Паганини мог играть на одной струне, когда у него лопались остальные.

Уровень Е. Последний, самый высокий – это уровень интеллектуальных двигательных актов, в первую очередь речевых движений, движений письма, а также движения символической, или кодированной, речи – жестов глухонемых, азбуки Морзе. Движения этого уровня определяются не предметным, а отвлеченным, вербальным смыслом.

Здесь следует отметить два важных правила относительно функционирования уровней.

Первое правило: в организации сложных движений участвуют, как правило, сразу несколько уровней – тот, на котором строится данное движение (он называется ведущим), и все нижележащие уровни. К примеру, письмо – это сложное движение, в котором участвуют все пять уровней.

Проследим их, двигаясь снизу вверх.

Уровень *А* обеспечивает прежде всего тонус руки и пальцев. Уровень *В* придает движениям письма плавную округлость, обеспечивая скоропись. Если переложить пишущую ручку в левую руку, то округлость и плавность движений исчезает: дело в том, что уровень *В* отличается фиксацией «штампов», которые выработались в результате тренировки и которые не переносятся на другие двигательные органы (интересно, что при потере плавности индивидуальные особенности почерка сохраняются и в левой руке, потому что они зависят от других, более высоких уровней). Так что этим способом можно вычленить вклад уровня *В*. Далее, уровень *С* организует воспроизведение геометрической формы букв, ровное расположение строк на бумаге. Уровень *D* обеспечивает правильное владение ручкой, наконец, уровень *Е* – смысловую сторону письма.

Развивая это положение о совместном функционировании уровней, Н. А. Бернштейн приходит к следующим двум правилам.

Первое важное правило: в сознании человека представлены только те компоненты движения, которые строятся на ведущем уровне; работа нижележащих, или «фоновых», уровней, как правило, не осознается. Когда субъект излагает на бумаге свои мысли, то он осознает смысл письма: ведущим уровнем, на котором строятся его графические движения, в этом случае является уровень *Е*. Что касается особенностей почерка, формы отдельных букв, прямолинейности строк и т. п., то все это в его сознании практически не присутствует.

Второе важное правило: формально одно и то же движение может строиться на разных ведущих уровнях. Проиллюстрируем это следующим примером, заимствуя его у Н. А. Бернштейна. Возьмем круговое движение руки; оно может быть получено на уровне *А:* например, при фортепианном вибрато кисть руки и суставы пальцев описывают маленькие круговые траектории. Круговое движение можно построить и на уровне *В,* например включив его в качестве элемента в вольную гимнастику. На уровне *С* будет строиться круговое движение при обведении контура заданного круга. На уровне предметного действия *D* круговое движение может возникнуть при завязывании узла. Наконец, на уровне *Е* такое же движение организуется, например, при изображении лектором окружности на доске. Лектор не заботится, как заботился бы учитель рисования, о том, чтобы окружность была метрически правильной, для него достаточно воспроизведения смысловой схемы.

А теперь возникает вопрос: чем же определяется факт построения движения на том или другом уровне? Ответом будет очень важный вывод Н. А. Бернштейна, который дан выше: ведущий уровень построения движения определяется смыслом, или задачей, движения.

Подобные факты, как и общий вывод из них, замечательны тем, что показывают решающее влияние такой психологической категории, как задача, или цель, движения на организацию и протекание физиологических процессов. Этот результат явился крупным научным вкладом Н. А. Бернштейна в физиологию движений.

4.8. Сигнальная деятельность головного мозга

Условно-рефлекторная деятельность коры больших полушарий называется сигнальной деятельностью мозга (раздражители внешней среды дают организму сигналы о том, что имеет для него значение в окружающем мире). Акт сознания (психическое явление) – не свойство души, а процесс, который

подобен рефлексу. Психическое явление включает в свой состав воздействие внешнего раздражителя и двигательный ответ на него.

И. М. Сеченов выдвинул идею рефлекторности психики и психического регулирования деятельности. Эти важнейшие теоретические положения были экспериментально подтверждены и конкретизированы И. П. Павловым, который открыл закономерности регулирования мозгом взаимодействия животных и человека с внешней средой. Совокупность взглядов И. П. Павлова именуется учением *о двух сигнальных системах.*

Первая и вторая сигнальные системы – это способы поведения живых существ в окружающем мире, свойства которого воспринимаются головным мозгом в виде сигналов, либо непосредственно улавливаемых органами чувств – ощущения, восприятия, представления (первая сигнальная система); либо представленных в знаковой системе языка (вторая сигнальная система).

Первая сигнальная система имеется и у человека, и у животного. Причем условно-рефлекторная деятельность, при которой действительность сигнализируется непосредственно раздражителями – звуком, светом и другими конкретными сигналами, присуща им обоим. Такого рода деятельность, по учению И. П. Павлова, относится к так называемой первой сигнальной системе, в отличие от выдвинутого им же понятия о второй сигнальной системе. Животные в своем поведении руководствуются сигналами, которые И. П. Павлов назвал *сигналами первой сигнальной системы* («первые сигналы»). Вся психическая деятельность животных осуществляется на уровне первой сигнальной системы. У человека сигналы первой сигнальной системы (конкретные образы, представления) также играют весьма важную роль, регулируя и направляя его поведение. Так, красный глазок светофора является для водителя автомашины *сигнальным раздражителем,* вызывающим ряд двигательных актов, вследствие которых шофер тормозит и останавливает автомашину. Важно подчеркнуть, что не сами по себе сигнальные раздражители (к примеру, красный, желтый и зеленый огни светофора) механически управляют поведением человека, а их образы-сигналы в мозгу. Эти образы-сигналы сигнализируют о предметах и тем самым регулируют поведение человека.

В отличие от животных у человека, наряду с первой сигнальной системой, имеется *вторая сигнальная система,* составляющая его преимущество перед животными. Сигналы второй сигнальной системы – это слова («вторые сигналы»),

произносимые, услышанные, прочитанные. При помощи слова могут быть сигнализированы, замещены сигналы первой сигнальной системы, образы-сигналы. Слово их замещает, обобщает и может вызвать все те действия, которые вызывают первые сигналы. Итак, *слово – это «сигнал сигналов».* Необходимо различать сигнальные раздражители (звук речи, текст письменного сообщения) и сигналы как представленность этих словесных раздражителей в мозгу в виде значения слова, которое, будучи понятым человеком, управляет его поведением, ориентирует в окружающем, а оставшись непóнятым, лишенным своего значения, может воздействовать на человека лишь как сигнал первой сигнальной системы или оставить человека вовсе безразличным.

Слово представляет собой обобщенный и отвлеченный условный раздражитель, физиологической основой которого являются широкие и многообразные временные связи в коре головного мозга. Слово обозначает не образы каких-либо единичных предметов, а общие представления и понятия, относящиеся к группе сходных предметов. Благодаря этому вторая сигнальная система является физиологической основой абстрактного мышления. Слова как второсигнальные раздражители формируются в процессе речевого общения людей и, таким образом, с самого начала являются продуктом общественного развития человека. Смысловое содержание слова, связываемое с его зрительным, слуховым или речедвигательным образом, всецело социально по своему происхождению. Человек посредством второй сигнальной системы приобщается к общечеловеческому опыту, что оказывает огромное влияние на развитие его психики. Вторая сигнальная система есть только у человека, как у единственно обладающего речью. Это качественно более высокая форма нервной деятельности. О ней следует говорить тогда, когда возбуждение на нервную систему оказывается не непосредственным, конкретным раздражителем, а словом, содержащим определенное понятие. Раздражителями в этих случаях являются не предметы или явления, а заменяющие их отвлеченные сигналы «в виде слов, произносимых, слышимых и видимых».

Вторая сигнальная система находится в неразрывной связи и во взаимной обусловленности с первой сигнальной системой. При этом она играет руководящую роль, подчиняя себе деятельность первой сигнальной системы. На этом основано направляемое словами учителя восприятие учащимися изучаемых ими предметов и явлений. Словесное объяснение учителя, сопровождающее показ предмета, заставляет учащихся

воспринимать в показываемом предмете именно те внешние (первосигнальные) особенности, которые важны для его познания.

Все сказанное дает возможность рассматривать психику как субъективный образ объективного мира, как отражение действительности в мозгу.

Литература

1. *Акопов Г. В.* Психология сознания. – М.: ИП РАН, 2010.
2. *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики. – 3-е изд. – М.: МГУ, 1972.
3. *Немое Р. С.* Психология: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Владос, 2010.
4. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е. Н. Рогова. – Ростов-на-Дону: Март, 2010.
5. Психология человека / под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.
6. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб., 2012.

Контрольные вопросы

1. Какие этапы эволюции нервной системы вы знаете?
2. В чем сущность инстинктов, приобретенных навыков и простейшей формы интеллектуальной деятельности животных?
3. Дайте характеристику основных отделов головного мозга.
4. Каково строение и функциональное предназначение нервной системы человека?
5. Дайте характеристику функциям головного мозга.
6. В чем отличие безусловных рефлексов от условных рефлексов.
7. Раскройте функциональную структуру условного рефлекса с позиции теории функциональных систем П. К. Анохина.
8. Каковы особенности первой и второй сигнальной систем?
9. Что понимается под функциональной асимметрией мозга?
10. В чем состоят особенности лево – и правополушарных психотипов человека?

Темы рефератов

1. Развитие форм психического отражения в животном мире.
2. Основные формы поведения животных.

3. Происхождение сознания.

4. Эволюция психики в концепциях А. Н. Леонтьева и К. Э. Фабри.

5. Слово как сигнал и подкрепление при образовании условных рефлексов у человека.

6. В чем сходство и различие высшей нервной деятельности у человека и животных.

7. Межполушарная асимметрия человека.

8. Рефлекторное кольцо Н. А. Бернштейна.

Глава 5
Психика и сознание человека

5.1. Сознание человека

5.1.1. Понятие, функции, особенности сознания человека

Понятие «*сознание*» неоднозначно. В широком смысле слова под ним имеют в виду психическое отражение действительности, независимо от того, на каком уровне оно осуществляется – биологическом или социальном, чувственном или рациональном. Когда имеют в виду сознание в этом широком смысле, то тем самым подчеркивают его отношение к материи без выявления специфики его структурной организации.

В более узком и специальном значении под сознанием имеют в виду не просто психическое состояние, а высшую, собственно человеческую форму отражения действительности. Сознание здесь структурно организовано, представляет собой целостную систему, состоящую из различных элементов, находящихся между собой в закономерных отношениях. В структуре сознания наиболее отчетливо выделяются прежде всего такие моменты, как осознание вещей, а также переживание. Способ, каким существует сознание, это – знание.

Сознание возникло тогда, когда произошел переход от жизни, заключавшейся не только в приспособлении к природной среде, а к жизни, в основе которой лежал труд как общественный процесс преобразования природы. Именно труд (орудийная, продуктивная деятельность) явился первым и важнейшим фактором, благодаря которому сформировался человек и возникло его сознание.

Дальнейшее развитие психики связано с появлением человека – *Homo sapiens.* У человека наряду с низшими уровнями психических процессов, данных ему от природы, возникают и высшие. Коллективный образ жизни, изобретение орудий труда, интерактивный способ передачи информации как основа материальной и духовной культуры, возникновение речи – все это способствовало ускоренному психическому развитию людей. Источниками сознания, обусловливающими его содержание, являются:

• внешний предметный и духовный мир;

• социокультурная среда;

• духовный мир индивида, его собственный уникальный опыт жизни и переживаний;

• мозг как макроструктурная природная система (при этом отношение мозга и содержания сознания – это не отношение причины и следствия, а отношение органа, материального субстрата и его функции).

Функции сознания: отражательная, порождающая (творчески-креативная), регулятивно-оценочная, рефлексивная – основная функция.

Особенности сознания:

1. Категориальность – отражение действительности через призму общечеловеческих знаний и позиций, отражение на основе концептуальных схем.
2. Отражение существенных в данной ситуации взаимосвязей.
3. Осознание целей деятельности.
4. Обусловленность индивидуального сознания общественными формами сознания.
5. Сознание – концептуальная модель собственной личности и построение взаимодействий с действительностью на этой основе.

5.1.2. Характеристики сознания

Важнейшими характеристиками сознания являются следующие (А. В. Петровский):

Первая характеристика сознания – совокупность знаний, приобретаемых в процессе функционирования познавательных процессов (ощущения, восприятия, память, воображение, мышление). С помощью ощущений и восприятий при непосредственном отражении воздействующих на мозг раздражителей в сознании складывается чувственная картина мира, каким он представляется человеку в данный момент. Память позволяет возобновить в сознании образы прошлого, воображение – строить образные модели того, что является объектом потребностей, но отсутствует в настоящее время. Мышление обеспечивает решение задач путем использования обобщенных знаний.

Вторая характеристика сознания – закрепленное в нем отчетливое различие субъекта и объекта, т. е. того, что принадлежит «я» человека и его «не я». Человек, впервые в истории органического мира выделившийся из него и противопоставивший себя окружающему, продолжает сохранять в своем сознании это противопоставление и различие. Он единственный среди живых существ способен осуществлять

самопознание, т. е. обратить психическую деятельность на исследование самого себя. Человек производит сознательную самооценку своих поступков и себя самого в целом. Отделение «я» от «не я» – путь, который проходит каждый человек в детстве, – осуществляется в процессе формирования самосознания человека.

Третья характеристика сознания – обеспечение целеполагающей деятельности человека. В функции сознания входит формирование целей деятельности, при этом складываются и взвешиваются ее мотивы, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий и вносятся в него необходимые коррективы и т. д.

Четвертая характеристика сознания – включение в его состав определенного отношения. В сознание человека неизбежно входит мир чувств, где находят отражение сложные объективные и прежде всего общественные отношения, в которые включен человек. В сознании человека представлены эмоциональные оценки межличностных отношений.

Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания является язык. В процессе речевой деятельности происходит накопление знаний, обогащение человека теми богатствами человеческой мысли, которые выработало до него и для него человечество, закрепило и передало ему в языке.

Каждая историческая эпоха своеобразно отражается в сознании ее современников, и с изменением исторических условий существования людей меняется и их сознание. В данный исторический момент развитие сознания людей осуществляется ускоренными темпами, вызванными техническим, научным и культурным прогрессом.

В поле сознания человека входят следующие компоненты:

– *телесно-перцептивные* (ощущения, восприятия, представления – с помощью этих способностей человек получает первичную информацию о внешнем мире);

– *логико-понятийные* (мыслительные способности человека, позволяющие ему выйти за пределы непосредственно чувственного данного на сущностные уровни объектов);

– *эмоциональные* (инстинктивно-аффектные состояния, эмоции, чувства); ценностно-мотивационные (высшие мотивы деятельности и духовные идеалы личности).

Сознание меняется: а) в историческом плане – в зависимости от социально-экономических условий (то, что 10 лет назад воспринималось как новое, оригинальное, передовое, сегодня безнадежно устарело); б) в онтогенетическом плане – в ходе

жизни одного человека; в) в гностическом плане – от чувственного познания к абстрактному.

Сознание носит *активный характер*. Человек сознательно изменяет природу для удовлетворения своих потребностей, познавая законы окружающего мира, и на этой основе ставит цели по его преобразованию. Сознание носит *прогнозирующий характер*. Прежде чем создать что-либо, человек должен представить себе, что именно он хочет получить. Только человек может предсказать те явления, которые еще не наступили, планировать способы действия, осуществлять контроль над ними, корректировать их с учетом изменившихся условий.

Сознание осуществляется в форме теоретического мышления, т. е. носит *обобщенный* и *абстрактный характер* в форме познания существенных связей и отношений окружающего мира.

Сознание включено в систему отношений к объективной действительности: человек не только познает окружающий мир, но и каким-то образом относится к нему.

Условием возникновения сознания является речь (язык как система символов, с помощью которых обозначаются предметы внешнего мира, их действия, признаки и отношения между ними). Она возникла из тех форм общения, в которые вступали люди в процессе труда. Значение языка для формирования сознания заключается в том, что он проникает во все сферы сознательной деятельности человека, выводя на новый уровень развития и протекания его психических процессов. Сознание неразрывно связано с языком, в котором отражаются цели действий людей, пути и способы их достижения, происходит оценка поступков. Благодаря языку человек отражает не только внешний, но и внутренний мир, самого себя, свои переживания, желания, сомнения, мысли. Сознание тесно связано с речью и без нее в высших своих формах не существует. Сознание, прежде всего благодаря речи, а также невербальным средствам, участвует в коммуникативных процессах. Сознание предполагает и мысленное представление (в том числе и воображение) действительности. Отсюда способность человека к конструктивно-творческому мышлению.

5.1.3. Концепция сознания А. Н. Леонтьева – В. П. Зинченко

А. Н. Леонтьев считал, что *чувственная ткань сознания* «образует чувственный состав конкретных образов реальности, актуально воспринимаемой или всплывающей в памяти. Образы эти различаются по своей модальности, чувственному тону, степени ясности, большей или меньшей устойчивости и т. д.

Особая функция чувственных образов сознания состоит в том, что они придают реальность сознательной картине мира, открывающейся субъекту. Что, иначе говоря, именно благодаря чувственному содержанию сознания мир выступает для субъекта как существующий не в сознании, а вне его сознания – как объективное «поле и объект его деятельности». Чувственная ткань – переживание «чувства реальности».

Значения – это то общее содержание слов, схем, карт, чертежей и т. п., которое понятно всем людям, говорящим на одном языке, принадлежащим к одной культуре или близким культурам, прошедшим сходный исторический путь. В значениях обобщается, кристаллизуется и тем самым сохраняется для последующих поколений опыт человечества. Постигая мир значений, человек познает этот опыт, приобщается к нему и может внести в него свой вклад. Значения, писал А. Н. Леонтьев, «преломляют мир в сознании человека… в значениях представлена преобразованная и свернутая в материи языка идеальная форма существования предметного мира, его свойств, связей и отношений, раскрытая совокупной общественной практикой». Универсальным языком значений является язык искусства – музыки, танца, живописи, театра, язык архитектуры.

Преломляясь в сфере индивидуального сознания, значение приобретает особый, только ему присущий смысл. Например, все дети хотели бы получать пятерки. Отметка «пять» имеет общее для всех них значение, закрепленное социальным нормативом. Однако для одного эта пятерка – показатель его знаний, способностей, для другого – символ того, что он лучше других, для третьего – способ добиться обещанного подарка от родителей и т. п. То содержание значения, которое оно приобретает лично для каждого человека, называется *личностным смыслом.*

Личностный смысл, таким образом, отражает субъективную значимость тех или иных событий, явлений действительности по отношению к интересам, потребностям, мотивам человека. Он «создает пристрастность человеческого сознания».

Несовпадение личностных смыслов влечет за собой трудности понимания. Случаи непонимания людьми друг друга, возникающие из-за того, что одно и то же событие, явление имеет для них разный личностный смысл, получило название «смыслового барьера». Этот термин ввела психолог Л. С. Славина.

Все эти составляющие вместе создают ту сложную и удивительную реальность, которая и есть человеческое сознание.

В. П. Зинченко, объединяя все эти теории Л. Фейрбаха, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, включая теорию Н. А. Бернштейна о понятии живого движения и его биодинамической ткани, также

выделяет двухслойную структуру сознания:

• *бытийное сознание* (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий; 2) чувственные образы;

• *рефлексивное сознание* (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком, – это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения-понятия. Понятие значения фиксирует то обстоятельство, что сознание человека развивается не в условиях робинзонады, а внутри культурного целого, в котором исторически кристаллизован опыт деятельности, общения и мировосприятия, который индивиду необходимо не только усвоить, но и построить на его основе собственный опыт. Значение рассматривалось как форма сознания, т. е. осознания человеком своего – человеческого – бытия. Оно же рассматривалось и как реальная психологическая «единица сознания», и как факт индивидуального сознания.

Смысл – субъективное понимание значения, ситуации или сигнала, фактически приписывание значения полученному сигналу. Процессы осмысления значений и означения смыслов выступают средствами диалога и взаимопонимания. Понятие смысла в равной степени относится и к сфере сознания, и к сфере бытия. Оно указывает на то, что индивидуальное сознание несводимо к безличному знанию, что оно в силу принадлежности живому субъекту и реальной включенности в систему его деятельностей всегда страстно, короче, что сознание есть не только знание, но и отношение. Иначе говоря, понятие смысла выражает укорененность индивидуального сознания в бытии человека, а рассмотренное выше понятие значения – подключенность этого сознания к сознанию общественному, к культуре. Нащупываемые пути изучения смыслов связаны с анализом процессов извлечения (вычерпывания) смыслов из ситуации или с «впитыванием» их в ситуацию, что также нередко бывает. Смыслы, как и значения, связаны со всеми компонентами структуры сознания. Наиболее очевидны отношения между значениями и смыслами, существующие в рефлексивном слое сознания.

Движение и действие имеют внешнюю и внутреннюю форму. *Биодинамическая ткань* – это наблюдаемая и регистрируемая внешняя форма живого движения, рассматривавшегося Н. А. Бернштейном как функциональный орган индивида. Использованием для его характеристики термина «ткань» подчеркивается, что это материал, из которого строятся

целесообразные, произвольные движения и действия. По мере их построения, формирования все более сложной становится внутренняя форма, внутренняя картина таких движений и действий. Она заполняется когнитивными, эмоционально-оценочными, смысловыми образованиями. Подлинная целесообразность и произвольность движений и действий возможна тогда, когда слово входит в качестве составляющей во внутреннюю форму или картину живого движения. Чистую, лишенную внутренней формы биодинамическую ткань можно наблюдать при моторных персеверациях, в квазимимике, в хаотических движениях младенца и т. п. Биодинамическая ткань избыточна по отношению к освоенным скупым, экономным движениям, действиям, жестам.

Чувственная ткань и смысл лишь частично доступны самонаблюдению. Посторонний наблюдатель может делать о них заключения на основе косвенных данных, таких, как поведение, продукты деятельности, поступки, отчеты о самонаблюдении. Подобно биодинамической ткани *чувственная ткань* представляет собой строительный материал образа. Ее наличие доказывается с помощью достаточно сложных экспериментальных процедур. Например, при стабилизации изображений относительно сетчатки, обеспечивающей неизменность стимуляции, наблюдатель поочередно может видеть совершенно разные зрительные картины. Изображение представляется ему то плоским, то объемным, то неподвижным, то движущимся и т. п. В функциональных моделях зрительной кратковременной памяти чувственная ткань локализуется в таких блоках, как сенсорный регистр и иконическая память. В этих блоках содержится избыточное количество чувственной ткани. Скорее всего, она вся необходима для построения образа, хотя используется при его построении или входит в образ лишь ее малая часть.

5.2. Самосознание

С сознанием связано самосознание человека. Под сознанием понимают осуществляемое в различных формах отражение человеком самого себя – различных сторон психической сферы поведения и отношений. В основе самосознания лежит способность человека к рефлексии, т. е. взгляду «со стороны» на внутренний мир и его проявления, что предполагает наличие средств, позволяющих отделить себя от собственной жизнедеятельности, выделить себя как объект собственного и оценки, сформировать образ себя, отношение к себе и т. д. Таким образом, при наличии сходства в психике человека и животных в

ней существуют и принципиальные различия. Последние наиболее отчетливо проявляются в сфере человеческого сознания. Сознание базируется на рефлексивной способности человека, то есть на его готовности к познанию других психических явлений и самого себя. Рефлексия – это не просто знание или понимание субъектом самого себя, выделение собственного из внешнего мира, но и выяснение того, как другие люди воспринимают его личностное «Я». В сложном процессе рефлексии даны следующие позиции: сам субъект, каков он есть в действительности; субъект, каким он видится другому; как первый субъект представляет, как он видится другому, и т. д.

Эти средства вырабатываются в индивидуальном развитии совместной с другими (в частности, у ребенка со взрослыми) деятельности и общения, под влиянием отношения других и с условием эталонов и норм, принятых в обществе и микросоциумах, в которые включен человек, первым из которых выступает семья.

Структура самосознания описывается различно в зависимости от теоретических позиций автора. Так, В. С. Мухина (1988) выделяет следующие структурные звенья самосознания.

«1. Имя собственное, идентифицированное с телесной и духовной индивидуальностью человека; знак, позволяющий причислить человека к определенному социальному слою, этносу, месту в общественных отношениях, полу.

2. Притязание на признание – предъявление своих прав на общественное уважение со стороны людей.

3. Половая идентификация – единство самосознания, мотивов поведения и поступков в обыденной жизни человека, причисляющего себя к определенному полу и принимающего на себя предписанную традициями половую роль.

4. Психологическое время личности – индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленного прошлым, настоящим и будущим в отрезке объективного времени жизни.

5. Социальное пространство личности – условия развития и бытия человека, которые психологически вводят его в сферу прав и обязанностей».

В основе формирования самосознания лежит механизм идентификации – обособления (В. С. Мухина, 1988), предполагающий отождествление себя с отдельными людьми и группами при сохранении и развитии представлений о собственной отдельности и уникальности. Значительное число исследований самосознания осуществляется в русле разработки понятия «Я-концепция», введенном в гуманистической

психологии (К. Роджерс) в значении системы представлений человека о самом себе, включающей осознание своих свойств, самооценку и восприятие субъектом факторов, влияющих на его личность.

Взаимодействуя и общаясь с людьми, человек выделяет сам себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, выступает для самого себя как «Я», противостоящее «другим» и вместе с тем неразрывно с ним связанное. Самосознание (представление о себе) не возникает у человека сразу, а складывается постепенно, на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает четыре компонента (по В. С. Мерлину, 1990): сознание отличия себя от остального мира; сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности; сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки; социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

Переживание наличия своего «Я» является результатом длительного процесса развития личности, который начинается в младенческом возрасте и который обозначают как открытие «Я». Годовалый ребенок начинает осознавать отличия ощущений собственного тела от тех ощущений, которые вызываются находящимися вовне предметами. Затем, в возрасте 2–3 лет, ребенок отделяет доставляющий ему удовольствие процесс и результат собственных действий с предметами от предметных действий взрослых, предъявляя последним требования «Я сам!» Он впервые начинает осознавать себя в качестве субъекта собственных действий и поступков (в речи ребенка появляется личное местоимение), не только выделяя себя из окружающей среды, но и противопоставляя себя всем другим («Это мое, это не твое!»). Известно, что в подростковом и юношеском возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. У старших школьников формируется образ собственного «Я». «Образ-Я» – это относительно устойчивая, не всегда осознаваемая, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими. «Образ-Я» тем самым вписывается в структуру личности. Он выступает как установка по отношению к самому себе.

Как всякая установка, «Образ-Я» включает в себя три компонента:

когнитивный компонент: представление о своих способностях, внешности, социальной значимости и т. д.;

эмоционально-оценочный компонент: самоуважение, самокритичность, себялюбие, самоуничижение и т. д.;

поведенческий (волевой): стремление быть понятым, завоевать симпатии, повысить свой статус, или же желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть свои недостатки и т. д.

«Образ-Я» – и предпосылка, и следствие социального взаимодействия. Фактически психологи фиксируют у человека не один образ его «Я», а множество сменяющих друг друга «Я-образов», попеременно то выступающих на передний план самосознания, то утрачивающих свое значение в данной ситуации социального взаимодействия. «Я-образ» – не статическое, а динамическое образование личности индивида. Укажем еще один вариант возникновения «Я-образа» – «фантастическое Я» – то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным, каким он хотел бы себя видеть. Конструирование своего фантастического «Я» свойственно не только юношам, но и взрослым людям. При оценке мотивирующего значения этого «Я-образа» важно знать, не оказалось ли объективное понимание индивидом своего положения и места в жизни подменено его «фантастическим Я». Преобладание в структуре личности фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, которые бы способствовали осуществлению желаемого, дезорганизует деятельность и самосознание человека и в конце концов может жестоко его травмировать ввиду очевидного несовпадения желаемого и действительного.

Степень адекватности «Образа-Я» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов – самооценки личности. Одной из наиболее разработанных сторон самосознания выступает самооценка, часто рассматриваемая как центральный компонент Я-концепции. Под самооценкой понимают степень значимости, которой наделяет индивид свою личность в целом (общая самооценка) или отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения (парциальные самооценки). *Самооценка* – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности.

С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности. В процессе общения человек постоянно сверяет себя с эталоном и в зависимости от результатов проверки оказывается довольным или недовольным собой. Другими словами, личность

ориентируется на некую референтную группу (реальную или идеальную), идеалы которой являются ее идеалами, интересы – ее интересами и т. д. Познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Слишком высокая или слишком низкая самооценки могут стать внутренним источником конфликтов личности.

Разумеется, эта конфликтность может проявляться по-разному. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность и нарочитое высокомерие, агрессию и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

5.3. Сознание и бессознательное

Сознание – это высшая, свойственная только человеку и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщенном, оценочном и целенаправленном отражении и конструктивно-творческом преобразовании действительности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, в разумном регулировании и самоконтролировании поведения человека.

Помимо сознания, у человека существуют еще *бессознательный* и *предсознательный* уровни психики. Бессознательное – это совокупность психических явлений, состояний и действий, лежащих вне сферы человеческого разума, безотчетных и не поддающихся в данный момент контролю со стороны сознания. Наряду с таким пониманием, в психологии иногда под бессознательным имеют в виду форму психического отражения, в которой образ действительности и отношение к ней субъекта не выступают как предмет специальной рефлексии.

Термин «бессознательное» используется в психологии в двух смыслах. В широком смысле он близок понятиям «неосознанное», «неосознаваемое» и относится ко всем психическим процессам, механизмам, образованиям, по различным причинам не доступным (в принципе или на данный момент) произвольному контролю и рефлексии. В более узком смысле термин

«бессознательное» используется в психоаналитической традиции, означая глубинные мотивы, комплексы, архетипы (последнее – в юнгианской аналитической психологии) и сопряженные с ними вытесненные эмоциональные и интеллектуальные содержания, определяющие человеческое поведение и переживания в настоящем.

В современной психологии выделяют несколько классов бессознательных явлений (при широком понимании термина):

1. Не соответствующие усвоенным социальным нормативам потребностно-мотивационные явления, не доступные сознанию индивида в силу психических защит.

2. Хранящаяся в долговременной памяти не актуализируемая информация.

3. Обусловленная прошлым опытом неосознаваемая готовность оценки явлений и действия в определенном направлении (установка).

4. Психические образования, служащие основой автоматического стереотипного поведения в типичных ситуациях (автоматизмы; навыки).

5. Явления «подпорогового восприятия», при котором объекты не отражаются на уровне сознательного образа, но влияют на поведение.

6. Механизмы так называемых «надсознательных явлений», соотносимых с высшими формами психической деятельности (например, творческое озарение, интуиция, вдохновение).

7. Структуры «общественного (коллективного) бессознательного», фиксированные в культуре (религии, искусстве, мифологии, обрядах и т. д.) способы видения мира и его оценки, не рефлексивно усваиваемые человеком.

3. Фрейд рассматривал психическую жизнь в противоречивом и неустойчивом единстве трех компонентов, названных «*Оно – Id (Ид)», «Я – Ego (Эго)»* и *«Сверх-Я – Super-Ego (Супер-Эго)»,* из которых первое целиком бессознательно, а второе и третье – частично бессознательны.

Основу психической жизни, по Фрейду, составляет «Оно» – совокупность бессознательных влечений, инстинктов, основными из которых являются «инстинкт жизни» (Эрос) и «инстинкт смерти» (Танатос). При этом инстинкт жизни неоправданно сводится только к сексуальным влечениям, да еще большей частью извращенным. Так, Фрейд считал, что сын испытывает тайное сексуальное влечение к матери, а в отце видит своего соперника («эдипов комплекс»). Целью же всякой жизни, по Фрейду, является смерть. Таким образом, исходное образование

психики содержит два конфликтующих влечения – влечение к жизни (частью которого является сексуальное влечение) и влечение к смерти (воплощающееся в ауто – и гетероагрессии). «Я» возникает как служанка «Оно». В задачу «Я» входит поиск и осуществление реалистических способов удовлетворения желаний «Оно». При этом «Я» неизбежно вступает с «Оно» в конфликт, т. к. накладывает ограничения на стремление к немедленному удовлетворению потребностей. «Сверх-Я», появляющееся позже, представляет систему моральных запретов и идеалов (в частности, совесть), возникает вследствие инкорпорации родительских образов на так называемой Эдиповой стадии, когда либидо (сексуальная энергия ребенка) обращается на родителей, вследствие чего ребенок начинает испытывать амбивалентные (двойственные) чувства по отношению к родителю своего пола, выступающего как соперник. В этой ситуации срабатывает защитный механизм идентификации, позволяющий ребенку отождествиться с родителем-соперником и принять его образ как внутреннюю нравственную норму (идеал), накладывающую запрет на исходные желания.

Таким образом, главным конфликтом оказывается конфликт желания («Оно») и запрета («Сверх-Я»), который «Я» пытается разрешить при помощи бессознательных психологических защит, вытесняющих из сознания или искажающих реальные желания и переживания либо направляющих энергетику в другое русло. Не могущие прорваться в сознание прямо бессознательные переживания и влечения проникают в него «обходным путем», в виде символических образов и сновидений, а также в виде описок, обмолвок и даже забываний. Если вы упорно не можете вспомнить фамилию знакомого человека, утверждает Фрейд, значит, этот человек вам неприятен, хотя вы, быть может, сознательно и не отдаете себе отчета в этом.

Учение З. Фрейда привлекло внимание потому, что он первый широко поставил вопрос о влиянии неосознаваемых форм психической деятельности на поведение человека, об их роли в возникновении неврозов, о большой роли психической жизни в раннем возрасте на последующее формирование личности. Главная же ошибка З. Фрейда состоит в том, что он не хотел признавать общественной, социальной природы сознания человека.

Критикуя теории, отождествляющие психику и сознание, Д. Н. Узнадзе (1961) считает, что фрейдовское понимание бессознательной психики не может быть принято, поскольку, во-первых, оно, будучи репрессированной психикой, вторично по отношению к сознанию, а поэтому не может быть использовано

для обоснования факта наличия развития в психике. Во-вторых, оно подразумевает переживания, живущие и действующие вне поля сознания, что, по мнению Узнадзе, является нонсенсом. В-третьих, понимание бессознательного, по З. Фрейду, рассматривается лишь в отрицательном смысле (как «отъятие» материала от сознания) и описывается посредством тех же понятий, что и сознание (ум, чувство, воля, т. е. знания, переживания и стремления, которыми наделено бессознательное). В связи с этим Д. Н. Узнадзе при обозначении своих позиций пользуется понятием «внесознательное».

В центре его внимания оказывается внесознательное состояние готовности определенным образом действовать и оценивать события, которое формируется предшествующим опытом. Не будучи сознательным, это состояние определяет тенденцию к определенным моментам сознания. Это состояние Д. Н. Узнадзе называет установкой субъекта, видя в нем целостное состояние, момент динамической определенности психической жизни, целостную направленность на определенную активность. Будучи целостным состоянием, установка предваряет явления сознания.

Бессознательными являются сновидения, гипнотические состояния, состояния невменяемости и пр. Однако если данное явление не находится в настоящий момент в фокусе сознания, но может быть включено в него посредством памяти, то оно не относится к бессознательному. К сфере бессознательного принадлежат и инстинкты, от которых человек, как биологическое существо, не свободен и которые порождают у него подсознательные желания, эмоции и пр. Так называемые автоматизмы и интуиция могут зарождаться как явления сознания, а затем погружаться в сферу бессознательного. Практически все психические явления, состояния и процессы могут быть представлены на уровне бессознательного (например, бессознательные ощущения, образы, память, мотивация и т. д.). Бессознательное в личности человека – это те его качества, свойства, которые присущи ему и которые им не осознаются. При этом они проявляются в непроизвольных действиях, психических явлениях и т. д. Бессознательные явления подразделяются на несколько групп: разного рода ошибки (оговорки, описки и т. п.); непроизвольное забывание событий, предметов, того, что так или иначе связано с отрицательными переживаниями человека; сновидения, мечты и пр.

Бессознательное и сознательное являются двумя относительно самостоятельными сторонами единой психической реальности человека. Причем в генезисе человеческой психики

бессознательное выступает первым, а сознательное – вторым этапом ее формирования и развития. Бессознательное не растворяется в сознании, а, сохранив свою относительную самостоятельность, так же, как и сознание, управляет поведением человека. Иногда мы поступаем так или иначе, не задумываясь. Но если мы задумываемся об этом, то можем объяснить причины своего поведения.

К сфере бессознательного относится также восприятие сигналов, уровень которых находится как бы за пределами органов чувств. Между сознанием и бессознательным, как считают представители ряда направлений современной науки, нет непреодолимого противоречия, конфликта. Они являются составляющими психики человека. Ряд образований (например, личностные смыслы) в равной степени относятся и к сознанию, и к бессознательному. Поэтому многие ученые считают, что бессознательное следует рассматривать как часть сознания.

Сознание человека регулирует самые сложные формы поведения, которые требуют постоянного внимания и сознательного контроля. Если мы решаем сложные интеллектуальные проблемы, стремимся найти выход из нестандартного затруднительного положения, то эти ситуации попадают в зону ясного сознания и используются для осознанного управления своим поведением. В привычных ситуациях управление поведением передается в сферу бессознательного, объединяющего все факторы, которые воздействуют на регуляцию поведения, протекающего без непосредственного участия сознания.

Бессознательное представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека:

• это бессознательные ощущения (равновесия, мышечные);

• бессознательные образы восприятия (чувство знакомости, возникающее у человека при восприятии чего-либо);

• некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели; психические явления, возникающие во сне;

• ошибочные действия (оговорки, опечатки, ослышки и т. д.);

• непроизвольное забывание имен, событий, связанных с неприятными переживаниями;

• механизмы психологической защиты и пр.

К бессознательным явлениям относят реакции на неощущаемые раздражители, автоматизированные действия, сон и ряд патологических явлений (бред, галлюцинации и др.).

Наиболее распространенными явлениями бессознательного отражения являются сон и сновидение. *Сон – нормальное*

физиологическое состояние организма человека и животных, при котором в нервных клетках и коре большого мозга возникает торможение. А так как сознание (по И. П. Павлову) характеризуется наличием оптимальной возбудимости в коре большого мозга, то при наступлении торможения сознание претерпевает изменения в зависимости от глубины сна. Глубина сна бывает различной у человека на протяжении ночи и зависит от индивидуальных свойств. У одного человека торможение наступает быстро, и глубокий сон развивается в первой половине ночи, у других, наоборот, сон вначале поверхностный, а затем становится глубоким. Неглубокий, или поверхностный, сон, как правило, сопровождается сновидениями. Сновидения являются следствием неполного торможения коры большого мозга, отдельные участки которой остаются незаторможенными. Быстрая смена сновидений вызывается хаотичностью процессов возбуждения и торможения.

Сознание является высшим проявлением активной психической деятельности человека, и поэтому неосознанные психические процессы не могут определить сознание человека. И наоборот, человек может сознательно влиять на неосознаваемые психические и физиологические процессы. Таким образом, психика человека сформировалась в процессе длительной эволюции, и наивысшим достижением ее развития является сознание, присущее только человеку.

5.4. Психологическая защита

Термины «психологическая защита», «защитные механизмы» были введены в психологический тезаурус З. Фрейдом в книге «Защитные нейропсихозы» и использованы в ряде его последующих работ для описания борьбы «Я» против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов, а затем продолжены, интерпретированы, трансформированы и модернизированы представителями разных поколений исследователей и психотерапевтов психоанализа, а также других психологических направлений – экзистенциональной психологии, гуманистической психологии, гештальтпсихологии и др.

Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными (интериоризированными) требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека,

повышая его приспособляемость и уравновешивая психику.

В обычной жизни любого человека (малыша или взрослого) возникают те или иные эмоционально напряженные и негативные ситуации, переживание которых приводит к различного рода личностным нарушениям, неприятностям, отрицательным аффектам, деструкции. Когда желания, интересы, потребности человека не могут быть удовлетворены, несмотря на значительные усилия, возникают состояния эмоционального напряжения – стрессы и фрустрации.

Нередко все предпринятые конструктивные попытки не приводят к желаемой цели. Напряжение продолжает расти, и человек перестает замечать альтернативные пути. Кроме того, рост напряжения часто сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам выбора: человек волнуется, впадает в панику, теряет контроль над собой, и появляются разнообразные деструктивные последствия.

Одной из ситуаций, в которых активизируются механизмы защиты, является фрустрация.

Фрустрация – это психическое состояние человека в случае возникновения на его пути к достижению цели препятствий, воспринимаемых им как непреодолимые.

Более полно концепция механизмов психологических защит представлена в работе А. Фрейд «Психология Я и защитные механизмы», русскоязычный вариант которой издан в 1993 г. Рассматривая психологические защиты как один из механизмов адаптации и интеграции личности, она полагала, что они есть бессознательные, приобретенные в процессе развития личности способы достижения *Я* компромисса между противодействующими силами *Оно* или *Сверх-Я* и внешней действительностью. Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной интрапсихическим конфликтом. А. Фрейд (вслед за своим отцом З. Фрейдом) считала, что защитный механизм основывается на двух типах реакций:

1) блокирование выражения импульсов в сознательном поведении;

2) искажение их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.

Все механизмы психологической защиты искажают реальность с целью сохранения психического здоровья и целостности личности. В этом случае *цена психического здоровья:*

– искаженная действительность,

– искаженный образ «Я»,

– искаженный внешний мир.

Защитные механизмы позволяют сохранить или, вернее, достигнуть внутреннего благополучия за счет игнорирования реальности.

Механизмы психологической защиты формируются первоначально в межличностных отношениях, затем становятся внутренними характеристиками человека, т. е. в индивидуальном опыте происходит научение тем или иным защитным формам поведения.

Основные признаки механизмов психологической защиты (механизмов интрапсихической защиты):

1) импульсивность (механизмы психологической защиты не зависят от воли);

2) искажение реальности;

3) отсутствие осознания субъектом защитных форм поведения.

Основные функции механизмов психологической защиты:

1) сохранение личностной целостности;

2) сохранение психического здоровья, определенного «Я-образа». Причем для человека важно сохранение даже не столько благополучного, сколько привычного, устойчивого представления о себе. Это очень ярко демонстрирует так называемый «дискомфорт успеха». Суть его в том, что человек, привыкший к неуспеху, добившись успеха, победы, стремится свести это к минимуму, обесценить;

3) регуляция межличностных отношений.

Психологическая защита, искажая реальность с целью сиюминутного обеспечения эмоционального благополучия, действует без учета долговременной перспективы. Ее цель достигается через дезинтеграцию поведения, нередко связанную с возникновением деформаций и отклонений в развитии личности.

По мере нарастания отрицательной информации, критических замечаний, неудач, неизбежных при нарушении процесса социализации, психологическая защита, временно позволявшая личности иллюзорно-положительно воспринимать объективное неблагополучие, становится все менее эффективной. В случае неэффективности ее действия либо недостаточной сформированности, при возникновении угрозы невротического срыва индивид инстинктивно ищет выход и нередко находит его во внешней среде. Да и проблема, вызвавшая неприятности, все равно остается нерешенной (неудовлетворенная потребность, неисправленный личностный недостаток и др.) и приводит рано или поздно к другим защитам, что мешает личности измениться, соответствовать новым условиям жизни.

Основные механизмы психологической защиты:

1. *Вытеснение* – универсальное средство избежать внутреннего конфликта путем устранения из сознания социально нежелательных стремлений, влечений, желаний. Однако вытесненные и подавленные влечения дают о себе знать в невротических и психосоматических симптомах (например, в фобиях и страхах). Вытеснение считается примитивным и малоэффективным механизмом психологической защиты по следующим причинам: 1) вытесненное все-таки прорывается в сознание; 2) неразрешенный конфликт проявляется в высоком уровне тревожности и чувстве дискомфорта. Вытеснение является процессом исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, причиняющих боль, стыд или чувство вины. Действием этого механизма можно объяснить многие случаи забывания человеком выполнения каких-то обязанностей, которые, как оказывается при более близком рассмотрении, для него неприятны. Часто подавляются воспоминания о неприятных происшествиях. Если какой-либо отрезок жизненного пути человека заполнен особенно тяжелыми переживаниями, амнезия может охватить такие отрезки прошлой жизни человека. Вытеснение основано на избегании любого внутреннего конфликта через «забывание» нежелательного мотива своего поведения. Так ведет себя человек, вытесняющий из своего сознания память о том, что наносимый ему психологический удар был результатом ошибок, совершенных им же самим. Все вытесненное из сознания в бессознательное не исчезает и оказывает существенное воздействие на состояние психики и поведение человека. Время от времени происходит спонтанное «возвращение вытесненного» на уровень сознания, которое осуществляется в форме отдельных симптомов, сновидений, ошибочных действий и др. Чаще этот механизм проявляется у людей с незрелым «Я», истерическими чертами характера, у детей.

2. *Проекция* – это приписывание собственных вытесненных переживаний, потребностей, особенностей другим людям. Проекция – это механизм защиты от своих неосознанных асоциальных желаний и влечений с помощью приписывания другим людям социально нежелательных влечений, склонностей и особенностей. При проекции человек свои собственные нежелательные черты приписывает другим, и таким путем защищает себя от осознания этих черт в себе. Механизм проекции позволяет оправдывать собственные поступки. Например, несправедливая критика и жестокость по отношению к другим. В этом случае такой человек бессознательно приписывает окружающим жестокость и нечестность, а раз окружающие такие,

то в его представлении становится оправданным и его подобное отношение к ним. По типу – они этого заслуживают. Психологи определяют вид психологической защиты, называемый проекцией, как «непроизвольный способ приписывать свои неосознаваемые желания, чувства, намерения, качества другим людям». Пропуская в сознание информацию о существовании неблагоприятного факта как такового, человек меняет его принадлежность – относит его не к себе, а к другому лицу или объекту, дополняя (изменяя) тем самым вытесненную часть информации. Как бы ни был человек неправ, он готов винить всех, кроме самого себя. Тогда он начинает обвинять других в том, что они раздражены, в то время как испытывает раздражение сам; заявляет, что его не любят, хотя в действительности разлюбил он сам; упрекает других в своих ошибках.

3. *Идентификация* – это процесс неосознаваемого отождествления себя с другим субъектом, группой, образцом, идеалом, перенесение на себя чувств, черт, особенностей, которые присущи другому человеку или живому существу. В процессе идентификации один человек бессознательно уподобляется другому (объекту идентификации). В качестве объектов идентификации могут выступать как люди, так и группы. Идентификация приводит к подражанию действиям и переживаниям другого человека.

4. *Интроекция.* Интроецироваться могут черты и мотивы лиц, к которым определенный человек формирует различные установки. Нередко интроецируется тот объект, который утрачен: эта утрата заменяется интроекцией объекта в свое «Я». З. Фрейд приводил пример, когда ребенок, чувствовавший себя несчастным вследствие потери котенка, объяснил, что он теперь сам котенок. Данная психологическая защита подразумевает некритическое стремление присваивать мысли, установки и роли других людей, превращая их в свои собственные. Человек, обвиняемый в эгоизме, отрицает обвинения и переходит на разговор от имени коллектива. Присвоение чужих мыслей, установок, ролей, переживаний предполагает, что человек пропускает их через себя, в результате он делается открытым для любых влияний, неустойчивым, со слабым самоконтролем.

5. *Реактивные образования* – это замена *Эго* нежелательных тенденций на прямо противоположные. В случае данной защитной реакции человек бессознательно переводит трансформацию одного психического состояния в другое (например, ненависть – в любовь, и наоборот). На наш взгляд, подобный факт имеет весьма важное значение в оценке личности того или иного человека, ибо свидетельствует о том, что неважны

реальные действия человека, потому как они могут являться лишь следствием завуалированного искажения его истинных желаний. Например, чрезмерный гнев в иных случаях есть лишь бессознательная попытка завуалировать интерес и добродушие, а показная ненависть – является следствием любви, которая испугала человека, бессознательно решившего скрыть ее за попыткой открытого выплескивания негатива.

6. *Самоограничение* как механизм адаптации. Суть механизма самоограничения в следующем: когда человек понимает, что его достижения менее значительны по сравнению с достижениями других людей, работающих в той же области, тогда его самоуважение падает. В такой ситуации многие просто прекращают деятельность. Это своеобразный уход, отступление перед трудностями. Анна Фрейд назвала данный механизм «ограничением Я». Она обратила внимание, что такой процесс свойственен психической жизни на всем протяжении развития личности. Такой механизм проявляется в спорте, науке и других видах деятельности.

7. *Рационализация* – это псевдорациональное объяснение человеком собственных стремлений, мотивов действий, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых угрожало бы потерей самоуважения. Самоутверждение, защита собственного «Я» – основной мотив актуализации этого механизма психологической защиты личности. Рационализация как защитный процесс заключается в том, что человек бессознательно изобретает логичные суждения и умозаключения для объяснения своих неудач. Подобное необходимо для сохранения собственного положительного представления о себе. Этот вид психологической защиты предполагает использование только той части информации, которая превращает совершение явной ошибки в правильный акт поведения, и является своего рода индульгенцией и самооправданием с помощью хитроумно выстроенных доводов. Человек, предпринявший множество усилий для того, чтобы занять высокий пост, но потерпевший неудачу, в ответ на критику людей, сделавших на него ставку, начинает говорить об этом посте как о малоинтересном бессмысленном занятии.

8. *Аннулирование* – психический механизм, который предназначен для уничтожения неприемлемых для человека мыслей или действий. Когда человек просит прощения и принимает наказание, то тем самым неприемлемое деяние для него аннулируется, и он может дальше жить спокойно.

9. *Расщепление.* В случае расщепления человек разделяет свою жизнь на императивы «хорошо» и «плохо», бессознательно

убирая все неопределенное, что может впоследствии затруднить анализ им проблемы (критической ситуации, вызывающей дискомфорт психики в результате развития, например тревоги). Расщепление является неким искажением реальности, как, собственно, и другие механизмы защиты, посредством действия которых человек стремится уйти от реальности, подменяя истинный мир ложным.

10. *Отрицание*. В случае действия данной защитной реакции психики при возникновении в зоне восприятия человека какой-либо негативной для него информации он бессознательно отрицает существование ее. Наличие факта отрицания каких-либо событий позволяет узнать о истинных намерениях и причинах беспокойства данного человека, так как зачастую он бессознательно отрицает не то, чего нет в действительности, а нечто важное для него, но что по ряду одному ему известных причин неприемлемо. То есть человек отрицает то, что старается в первую очередь скрыть. «Отрицающий» человек стремится игнорировать неприятные мысли и факты, не пропуская через фильтры сознания нежелательную информацию. Важно отметить, что такая психологическая защита предполагает не только внешний, демонстративный отказ от нежелательной реальности, особенно если она выставляет человека в неприглядном свете, но и внутреннее нежелание признавать правоту того, кто сделал больно.

11. *Замещение* – это реализация неудовлетворенных желаний и стремлений с помощью другого объекта. Иными словами, замещение – это перенос потребностей и желаний на другой, более доступный объект. В случае невозможности удовлетворить некую свою потребность с помощью одного предмета человек может найти другой предмет (более доступный) для ее удовлетворения. Подобная защитная функция выражается в бессознательном стремлении человека переключить внимание с объекта действительного интереса на другой, посторонний, объект. Данный вид психологической защиты предполагает перенос чувств с одного объекта, вызывающего отрицательные эмоции, но недоступного для их выражения, на другой, более безопасный. Замещение всегда сопряжено с разрядкой напряжения.

12. *Изоляция.* В данном случае происходит бессознательное абстрагирование от какой-либо проблемы, излишнее погружение в которую способно привести к развитию симптоматики невроза (например, увеличить тревожность, беспокойство, чувство вины и проч.). Также, если при выполнении какой-либо работы (деятельности) излишне погружаться в характер такой

деятельности, то подобное может привести к сбою в осуществлении этой деятельности. (Если боксер будет все время думать о том, что удары противника способны вызвать болевые ощущения и различного рода травмы, а то и привести к смерти в результате сильного удара, то подобный боксер изначально проиграет вследствие невозможности вести поединок из-за страха и проч.)

13. *Сублимация* – один из механизмов психологической защиты личности, который снимает напряжение в конфликтной ситуации путем превращения инстинктивных форм психики (инстинктивной энергии) в социально желательные для человека и общества формы деятельности. Иными словами, сублимация – это переключение импульсов, социально нежелательных в данной ситуации (агрессивности, сексуальной энергии), на другие, социально желательные для индивида и общества формы активности. Сублимация выражается в том, что человек, испытывающий какой-либо невротический конфликт, находит замещение внутренней тревожности переключением на другое занятие (творчество, уборка квартиры, ходьбу по магазинам, своему хобби, много ест и проч.) или практически недостижимой цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность.

14. *Регрессия*. Такая защитная реакция психики, как регрессия, проявляется в том, что человек, во избежание невротического конфликта, бессознательно как бы возвращается в тот период прошлого, когда у него все было хорошо. Этот вид психологической защиты основан на неосознанном стремлении человека вернуться в прошлое, выбрав более простой, легкий и по-детски раскрепощенный вариант поведения. Он выбирается потому, что человеку не удается выдерживать ту степень напряжения, которой от него требует возрастающее давление. Человек в ответ на жесткую критику начинает вести себя по-ребячески, превращая саму ситуацию в игру. Чаще всего к подобной защите обращаются женщины, играющие роль обиженной девочки.

15. *Деперсонализация* – это восприятие других людей как обезличенных, лишенных индивидуальности представителей некоторой группы. Если субъект не позволяет себе думать о других как о людях, которые имеют чувства и индивидуальность, он защищает себя от восприятия их на эмоциональном уровне.

16. *Подавление*. Так же, как и при вытеснении, подавление защищает положительное мнение человека о самом себе путем блокирования нежелательной информации, которая держится на столь далеком от сознания расстоянии, что ее уже трудно

опознавать. Каждый человек может вспомнить, что есть обширный список неблагоприятных событий его прошлой жизни, о которых не хочется вспоминать. Человек, совершивший явную глупость и нелепость и подвергающийся по этому поводу совершенно справедливым насмешкам, предпочитает не вспоминать о своем прошлом и выдает реакцию яростного недоумения.

5.5. Общественное сознание

Следует различать *общественное* и *индивидуальное сознание*. К явлениям общественного сознания принадлежат создаваемые обществом знания о природе, обществе, о человеческом мышлении. Индивидуальное сознание – это сознание отдельного индивида, отражающее его индивидуальное и, через посредство его, в той или иной степени общественное бытие. Общественное сознание является совокупностью индивидуальных сознаний. Наряду с особенностями сознания отдельных индивидов оно несет в себе общее содержание, присущее всей массе индивидуальных сознаний. Как совокупное сознание индивидов, выработанное ими в процессе их совместной деятельности, общения, общественное сознание может быть определяющим только по отношению к сознанию данного индивида. Это не исключает возможности выхода индивидуального сознания за пределы наличного общественного сознания.

Общественное сознание – это отражение общественного бытия. Оно имеет несколько уровней, начиная от обыденного, массового и кончая высшими формами теоретического мышления. В структуре общественного сознания выделяются такие *уровни,* как теоретическое и обыденное сознание. Первый образует общественную психологию, второй – идеологию. Обыденное сознание формируется стихийно в повседневной жизни людей. Теоретическое сознание отражает сущность, закономерности окружающего природного и социального мира.

Сознание имеет *общественно-исторический характер.* Оно возникло в результате перехода человека к трудовой деятельности. Поскольку человек – существо социальное, на его развитие влияют не только природные, но и общественные закономерности, которым и принадлежит решающая роль.

Дифференциация общественного сознания в современном виде – результат длительного развития. Первобытному обществу соответствовало примитивное, не дифференцированное сознание. Умственный труд не был отделен от физического и был непосредственно вплетен в трудовые отношения, в повседневную

жизнь. Первыми в историческом развитии человека возникли такие формы общественного сознания, как мораль, искусство, религия. Затем, по мере развития человеческого общества, возникает весь спектр форм общественного сознания, который выделяется в особую сферу общественной деятельности.

Общественное сознание представляет собой многогранный динамический процесс, поддерживаемый активностью индивидуальных сознаний. В общественном сознании содержатся устойчивые представления, связанные с некоторой системой норм и принципов, теории, пытающиеся обобщить особенности различных сторон общественной жизни. Когда говорят об общественном сознании в собственном смысле слова, имеют в виду прежде всего то, чем сознание людей, объединенных в некоторые группы, отличается от сугубо индивидуального сознания человека, направленного, скажем, на решение его личных проблем, на организацию индивидуальной жизни. В этом смысле общественное сознание – это сознание, всегда направленное на решение общих проблем устройства общественной жизни в целом и на изучение таких свойств окружающего мира, которые имеют общее значение.

Общественное сознание существует как через личностные сознания, так и через язык, науку, искусство, промышленность, мораль, философию, право. Оно, независимо от воли и разума отдельных людей, является предпосылкой развития личностного сознания. Общественное сознание, будучи усвоено конкретным человеком, в известном смысле становится его сознанием. В процессе этого усвоения человек обогащается теми богатствами человеческой мысли, которые оно выработало до появления данного человека в мире и передало ему в языке. Поэтому сознание отдельного человека лишь относительно независимо от общественного сознания.

Общественное сознание представлено в различных *формах*, в которых выражена специфическая направленность отражения действительности. Она зависит от объекта отражения и его целей. Среди форм общественного сознания можно выделить:

Моральное сознание – форма общественного сознания, в которой находят свое отражение взгляды и представления, нормы и оценки поведения отдельных индивидов, социальных групп и общества в целом.

Политическое сознание – совокупность чувств, устойчивых настроений, традиций, идей и целостных теоретических систем, отражающих коренные интересы больших социальных групп, их отношение друг к другу и к политическим институтам общества.

Правовое сознание – система социальных норм и отношений,

охраняемых силой государства. Правосознание – это знание и оценка права. На теоретическом уровне правосознание предстает в виде правовой идеологии, которая является выражением правовых взглядов и интересов больших социальных групп.

Эстетическое сознание – осознание общественного бытия в форме конкретно-чувственных, художественных образов.

Религиозное сознание – форма общественного сознания, основой которой становится вера в сверхъестественное. Она включает в себя религиозные представления, религиозные чувства, религиозные действия.

Философское сознание – это теоретический уровень мировоззрения, наука о наиболее общих законах природы, общества и мышления и всеобщем методе их познания, духовная квинтэссенция своей эпохи.

Научное сознание – это систематизированное и рациональное отражение мира в специальном научном языке, опирающееся и находящее подтверждение в практической и фактической проверке своих положений. Оно отражает мир в категориях, законах и теориях.

Типы общественного сознания:

– *групповое* – совокупность групповых чувств, ценностных ориентаций и идеалов, представлений о групповых целях, путях и средствах их достижения;

– *классовое* – сознание, возникающее в результате идентификации индивидом себя с представителями определенного социального класса, и характеризующееся чувством солидарности с ними и подчинением личных интересов индивида классовым интересам;

– *общечеловеческое сознание* – это религии, нравственность и мировая история как понимание и представления народов.

Литература

1. *Акопов Г. В.* Психология сознания. – М.: ИП РАН, 2010.

2. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: в 6 т. – М., 1982. – Т. 1.

3. *Дельгадо Х.* Мозг и сознание / пер. с англ.; под ред. Г. Д. Смирнова. – М., 1971.

4. *Зинченко В. П.* Сознание как предмет и дело психологии // Методология и история психологии. – 2006. – № 1. – С. 207–231.

5. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М., 2007.

6. *Маклаков А. Г.* Общая психология. – СПб., 2000.

Контрольные вопросы

1. Какова роль труда в возникновении и развитии сознания человека?
2. Что понимают под термином «сознание»?
3. Какая связь между сознанием и деятельностью?
4. Что такое общественное сознание?
5. Что относится к бессознательным явлениям?
6. В чем сущность сновидений и могут ли они иметь «диагностический» характер?
7. Какую роль играет самооценка и уровень притязаний в жизнедеятельности человека?
8. Назовите основные признаки сознания.
9. Что включает в себя бытийное и рефлексивное сознание?
10. Назовите основные механизмы психологической защиты.
11. Какие качественно продуктивные синдромы нарушенного сознания вы знаете?

Темы рефератов

1. Сознание как высший уровень отражения действительности.
2. Гипотеза А. Н. Леонтьева о происхождении сознания.
3. Культурно-историческая теория развития высших психических функций (Л. С. Выготский).
4. Психологическая защита и ее виды.
5. Сублимация и ее особенности.
6. Общественное сознание и его типы.

Глава 6
Познавательные психические процессы

6.1. Чувственные формы познания действительности

6.1.1. Понятие и виды ощущений

К познавательной сфере относят психические явления, обеспечивающие субъективное отражение мира. Традиционно познавательная сфера рассматривается в контексте так называемых познавательных процессов, к которым относятся ощущение, восприятие, мышление, воображение и память. Последние не ограничиваются только познавательной функцией. Выделение познавательной сферы в отдельную область носит достаточно условный характер. В познании принято выделять два уровня: *чувственный* и *рациональный*. К первому уровню относится познание с помощью органов чувств. В процессе чувственного познания у человека складывается образ, картина окружающего мира в его непосредственной данности и многообразии. Чувственное познание представлено *ощущениями* и *восприятием*. Ко второму уровню – рациональному познанию – относятся: *мышление, память, воображение.*

Ощущение чаще всего определяется как отражение (как процесс и результат) *отдельных свойств* предметов объективного мира при их непосредственном воздействии на органы чувств. Ощущение – простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений объективного мира, действующих в данный момент на соответствующие органы чувств человека, а также состояний его собственного организма. Ощущения могут представлять собой как осознаваемые, так и неосознаваемые результаты переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней или внешней среде. Наше сознание существует только благодаря наличию ощущений. Если человека лишить возможности ощущать и воспринимать окружающую действительность, он не сможет ориентироваться в мире, ничего не сможет делать. В условиях «сенсорной депривации» (недостатка ощущений) у человека меньше чем через сутки отмечаются резкое снижение внимания, уменьшение объема памяти, происходят серьезные изменения в психической деятельности. В обычной жизни нас утомляет не столько недостаток ощущений, сколько их изобилие – сенсорная нагрузка. Окружающий мир оказывает на человека

множество разных воздействий. Вся совокупность раздражителей подвергается анализу и воспринимается соответствующими органами чувств. Эти органы ощущений находятся в неразрывной связи с деятельностью больших полушарий мозга. Ощущение всегда связано с ответной реакцией по типу рефлекторного кольца с обязательной обратной связью. Орган чувств является попеременно то рецептором, то эффектором (рабочим органом).

Физиологической основой ощущений является деятельность анализатора – специального нервного аппарата, осуществляющего функцию анализа и синтеза раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды организма. Понятие *анализатора* (аппарата, осуществляющего функцию различения внешних раздражителей) было введено академиком И. П. Павловым. Он же исследовал структуру анализаторов и пришел к выводу, что они состоят из трех частей.

Первая периферическая часть – рецепторы. Это нервные окончания, расположенные в наших органах чувств, непосредственно воспринимающие внешние раздражения.

Вторая часть – проводящие пути, по которым передается возбуждение от периферии к центру.

Третья часть – центральная часть анализатора. Это участки головного мозга, отвечающие за распознавание соответствующего раздражителя (зрительного, вкусового, обонятельного и т. д.). Именно здесь и происходит преобразование нервной энергии в психическое явление – ощущение. Центральная часть анализатора состоит из ядра и рассеянных по коре нервных клеток, которые называются периферическими элементами. В ядре сконцентрирована основная масса рецепторных клеток, за счет чего осуществляется наиболее тонкий анализ и синтез раздражителей; за счет периферических элементов производится грубый анализ, например свет отличается от тьмы. Рассеянные элементы корковой части анализатора участвуют в установлении связи и взаимодействия между различными системами анализаторов. Так как каждый анализатор имеет свой центральный отдел, то вся кора больших полушарий представляет собой своеобразную мозаику, взаимосвязанную систему корковых концов анализаторов.

Виды ощущений

Ощущения возникают в результате воздействия определенного раздражителя на соответствующий рецептор, классификация ощущений исходит из свойств раздражителей,

которые их вызывают, рецепторов, на которые воздействуют эти раздражители. По характеру отражения и месту расположения рецепторов выделяется три вида рецептивных полей: ***экстероцептивные, интероцептивные*** и ***проприоцептивные.***

1. ***Экстероцептивные*** – отражающие свойства предметов и явлений внешней среды и имеющие рецепторы на поверхности тела. Виды ощущений отражают вариативность стимулов, их порождающих. Экстероцепторы можно подразделить на две группы: *контактные* и *дистантные* рецепторы. *Контактные* рецепторы передают раздражение при непосредственном контакте с воздействующими на них объектами – таковы вкусовые, кожные, болевые, температурные, осязательные и другие рецепторы. *Дистантные* рецепторы реагируют на раздражения, исходящие от удаленного объекта; дистантными являются зрительные, слуховые и обонятельные рецепторы. Обычно в чистом виде отдельные ощущения проявляются редко, так как раздражители действуют сразу на несколько анализаторов.

2. ***Интероцептивные*** рецепторы, расположенные во внутренних органах и тканях тела и отражающие состояние внутренних органов. Сюда входят так называемые органические ощущения (голод, жажда и пр.).

3. ***Проприоцептивные*** рецепторы расположены в связках, мышцах и сухожилиях и получают раздражения из опорно-двигательного аппарата; они дают информацию о движении и положении нашего тела в пространстве, характер движения. Подкласс проприоцепции, представляющий собой чувствительность к движению, называется также кинестезией, а соответствующие рецепторы – кинестезическими или кинестетическими.

В основном выделяют пять рецепторов, соответствующих видам ощущений: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус, – выделенных еще Аристотелем. В действительности видов ощущений гораздо больше.

В состав осязания, наряду с тактильными ощущениями, входит вполне самостоятельный вид ощущений – температурных.

Промежуточное положение между тактильными и слуховыми ощущениями занимают вибрационные ощущения. Большую роль в общем процессе ориентировки человека в окружающей среде играют ощущения равновесия и ускорения. Общими для разных анализаторов являются и болевые ощущения, сигнализирующие о разрушительной силе раздражителя.

С точки зрения данных современной науки принятое разделение ощущений на внешние (экстероцепторы) и

внутренние (интероцепторы) недостаточно. Некоторые виды ощущений можно считать внешневнутренними. К ним относятся: температурные и болевые, вкусовые и вибрационные, мышечно-суставные и статико-динамические.

6.1.2. Общие свойства ощущений

Несмотря на то что каждый вид ощущений имеет свою специфику, выделяют ***общие свойства ощущений,*** присущие всем видам независимо от их модальности. К таким свойствам относятся: *пространственная локализация, качество, интенсивность* и *продолжительность (длительность) ощущения*.

Пространственная локализация – свойство ощущений, которое заключается в том, что переживаемые ощущения соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель. Пространственная локализация – отображение места раздражителя в пространстве, т. е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель. Так, например, контактные ощущения (тактильные, болевые, вкусовые) соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель. При этом локализация болевых ощущений бывает более «разлитой» и менее точной, чем тактильных. Зрительные ощущения складываются в результате функционирования механизмов аккомодации (автоматический процесс приспособления глаза к ясному видению разноудаленных объектов – осуществляется путем изменения кривизны хрусталика и, следовательно, его преломляющей способности), дивергенции-конвергенции (глаза поворачиваются бинокулярно, т. е. содружественно, и при рассмотрении близких предметов глазные оси сходятся – **конвергенция** глаз, а при рассмотрении далеких предметов – расходятся – **дивергенция**) и бинокулярности (способность воспринимать окружающее с помощью двух глаз). Слуховые ощущения определяются действием механизма бинауральности (восприятия звука двумя ушами).

Качество – основная особенность данного ощущения, позволяющая отличать одни виды ощущений от других и варьирующаяся в пределах данного вида. Например, специфические особенности позволяют отличить слуховые ощущения от зрительных, но в то же время имеют место вариации ощущений внутри каждого вида: *слуховые ощущения характеризуются высотой, тембром, громкостью; зрительные, соответственно, цветовым тоном, насыщенностью и светлотой*. Качество ощущений во многом обусловлено строением органа

чувствительности, его способностью отражать воздействие внешнего мира.

Интенсивность – это количественная характеристика ощущений, т. е. большая или меньшая сила их проявления. Она зависит от силы воздействия раздражителя и от функционального состояния рецептора. Для возникновения ощущений необходимо, чтобы раздражение достигло определенной величины, определенной силы. Наименьшая величина раздражителя, вызывающая мало заметное ощущение, называется *нижним абсолютным порогом чувствительности.* Чем меньше (min) величина порога, тем выше (max) чувствительность. Наибольшая величина раздражителя, при которой еще сохраняется данное ощущение, – *верхний абсолютный порог чувствительности* (за этим порогом, например, свет уже ослепляет, звук уже оглушает). *Порог различения (дифференциальный порог чувствительности):* минимальное различие между двумя раздражителями, которое вызывает еле заметное различие ощущений. Величина порогов чувствительности зависит от многих причин: тренированности; интересов; характера деятельности (текстильщики различают до 40 оттенков черного цвета); мотивов, отношения к задаче.

Не всякая сила раздражителя способна вызвать ощущение – оно возникает при воздействии раздражителя известной интенсивности. Между чувствительностью и силой раздражителя существует обратная зависимость: чем большая сила нужна для возникновения ощущения, тем ниже чувствительность. Могут быть и подпороговые раздражители, которые не вызывают ощущений, поскольку сигналы о них не передаются в головной мозг. Нижний абсолютный порог чувствительности – это порог сознательного опознания раздражителя. Однако существует и другой, более «низкий» порог – *физиологический (субсенсорный)*. Этот порог отражает предел чувствительности каждого рецептора, за которым уже не может наступить возбуждение. Так, например, одного фотона может быть достаточно для того, чтобы возбудить рецептор в сетчатке глаза, но необходимо 5–8 таких порций энергии для того, чтобы наш мозг воспринял светящуюся точку. Вполне понятно, что физиологический порог ощущений определен генетически и может изменяться только в зависимости от возраста или других физиологических факторов. Порог восприятия (сознательного опознания), напротив, гораздо менее стабилен. Он, кроме названных факторов, зависит также и от уровня бодрствования мозга, от внимания мозга к сигналу, который преодолел физиологический порог. Между этими двумя порогами существует зона чувствительности, в которой возбуждение рецепторов влечет за собой передачу сообщения, но

оно не доходит до сознания. Несмотря на то что окружающая среда в любой момент посылает нам тысячи всевозможных сигналов, мы можем уловить лишь небольшую часть из них.

В то же время, будучи не осознаваемыми, находясь за нижним порогом чувствительности, эти раздражители (субсенсорные) способны оказывать влияние на осознаваемые ощущения. С помощью такой чувствительности может, например, изменяться наше настроение, в некоторых случаях они влияют на желания и интерес человека к определенным объектам действительности.

Итак, нижний порог ощущений определяет уровень абсолютной чувствительности данного анализатора, связанной с сознательным опознанием стимула. Между абсолютной чувствительностью и величиной порога существует обратная зависимость: чем меньше величина порога, тем выше чувствительность данного анализатора.

Величина абсолютных порогов (как нижнего, так и верхнего) изменяется в зависимости от различных условий: характера деятельности и возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности раздражения и т. п. Максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринять анализатор (иными словами, при которой еще сохраняется ощущение данного вида), называется верхним абсолютным порогом чувствительности. Интервал между нижним и верхним порогами называется диапазоном чувствительности.

Порог чувствительности к различению (дифференциальный) – это минимальное различие между двумя раздражителями, которое вызывает едва заметное различие ощущений. Другими словами, это наименьшая величина, на которую надо изменить (увеличить или уменьшить) интенсивность раздражителя, чтобы возникло изменение ощущения. Люди обладают разной чувствительностью анализаторов, что предполагает разную степень точности отражения явлений и предметов. Кроме того, в зависимости от возраста человека и обстоятельств они меняются. Существуют также отклонения чувствительности от нормы в силу ряда эффектов ощущений (например, сенсорного эффекта).

Продолжительность (длительность) – временная характеристика ощущений; это время, в течение которого сохраняется конкретное ощущение непосредственно после прекращения воздействия раздражителя. По отношению к продолжительности ощущений употребляют такие понятия, как «латентный период реакции» и «инерция». Рассмотрим временные соотношения между началом (концом) действия раздражителя и

возникновением (исчезновением) ощущений.

Начало действия раздражителя и возникновение ощущений не совпадают – ощущение возникает несколько позже начала действия раздражителя, поскольку нервному импульсу необходимо некоторое время для того, чтобы доставить информацию в корковый отдел анализатора, а после произведенного в нем анализа и синтеза – обратно к рабочему органу. При воздействии раздражителя на органы чувств ощущения возникают не сразу, а спустя некоторое время. Этот промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения называется латентным (скрытым) периодом ощущения. Латентный период неодинаков у каждого вида ощущений: для тактильных ощущений он составляет *130 мс*, для болевых – *370 мс*, а для вкусовых – всего *50 мс*.

Подобно тому, как ощущения не возникают одновременно с воздействием раздражителя, они не исчезают сразу же после прекращения его воздействия. Продолжительность ощущений, их последействие называется инерцией ощущений. Например, инерция зрительного ощущения равна *0,1–0,2 с*. След от раздражителя сохраняется в виде последовательных образов.

6.1.3. Основные закономерности ощущений

Изменение чувствительности анализатора и процесса ощущений можно проиллюстрировать на примере таких закономерностей ощущений, как *адаптация, взаимодействие, сенсибилизация* и *синестезия*.

Адаптация (от лат. *adaptare* – приспосабливать, прилаживать, привыкать). Адаптация – это изменение чувствительности под влиянием постоянно действующего раздражителя. Органы чувств обладают свойством приспособления (адаптации) к изменившимся условиям. Причем приспособляемость органов чувств к изменениям в окружающей среде очень велика. Например, чувствительность нашего глаза к свету может возрасти в 200 000 раз. Достаточно высока она у обонятельных, тактильных анализаторов, несколько меньше – у вкусовых и зрительных, слуховых. Адаптация зависит от условий окружающей среды. Общая закономерность такова: при переходе от сильных раздражителей к слабым чувствительность повышается, и наоборот, при переходе от слабых к сильным – снижается. Биологическая целесообразность этого механизма очевидна: когда раздражители сильны, тонкая чувствительность не нужна, когда же они слабы, то важна способность улавливать их. Степень адаптации анализаторов различна. Изменение

чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя называется сенсорной адаптацией. Выделяются три вида этого явления:

1. Адаптация как полное исчезновение ощущения в процессе продолжительного действия раздражителя. В случае действия постоянных раздражителей ощущение имеет тенденцию к угасанию. Например, легкий груз, покоящийся на коже, вскоре перестает ощущаться. Обычным фактом является и отчетливое исчезновение обонятельных ощущений вскоре после того, как мы попадаем в атмосферу с неприятным запахом. Полной адаптации зрительного анализатора при действии постоянного и неподвижного раздражителя не наступает. Это объясняется компенсацией неподвижности раздражителя за счет движений самого рецепторного аппарата. Постоянные произвольные и непроизвольные движения глаз обеспечивают непрерывность зрительного ощущения.

2. Адаптацией называют также другое явление, близкое к описанному, которое выражается в притуплении ощущения под влиянием действия сильного раздражителя. Например, при погружении руки в холодную воду интенсивность ощущения, вызываемого холодовым раздражителем, снижается. Когда мы из полутемной комнаты попадаем в ярко освещенное пространство, то сначала бываем ослеплены и не способны различать вокруг какие-либо детали. Через некоторое время чувствительность зрительного анализатора резко снижается и зрение нормализуется. Это понижение чувствительности глаз при интенсивном световом раздражении называют световой адаптацией.

3. Адаптацией называют повышение чувствительности под воздействием слабого раздражителя. Этот вид адаптации, свойственный некоторым видам ощущений, можно определить как позитивную адаптацию.

В зрительном анализаторе – это тепловая адаптация, когда увеличивается чувствительность глаза под влиянием пребывания в темноте. Аналогичной формой слуховой адаптации является адаптация к тишине. В температурных ощущениях позитивная адаптация обнаруживается тогда, когда предварительно охлажденная рука чувствует тепло, а предварительно нагретая – холод при погружении в воду одинаковой температуры. Позитивная (положительная, темновая) адаптация связана с повышением чувствительности под влиянием слабого раздражителя. Так, при переходе из света в темноту площадь зрачка увеличивается в 17 раз, происходит переход от колбочкового зрения к палочковому, но в основном увеличение

чувствительности происходит за счет условно-рефлекторной работы центральных механизмов анализатора.

Взаимодействие ощущений. Еще одной закономерностью ощущений является взаимодействие анализаторов, которое проявляется в изменении чувствительности одной анализаторной системы под влиянием деятельности другой. Ощущения взаимодействуют между собой, что приводит к изменению чувствительности анализаторов. Общая закономерность взаимодействия ощущений может быть выражена в такой формулировке: слабые по интенсивности раздражения одного анализатора повышают чувствительность другого, а сильные раздражения – понижают. Известно, например, что слабые звуковые ощущения повышают чувствительность зрительного анализатора, а сильные, наоборот, – понижают. Из спортивной практики известно о снижении болевых ощущений под влиянием слабых тактильных раздражителей – потирая ушибленное место, мы тем самым снижаем болевые ощущения. Известны факты повышения зрительной, слуховой, тактильной и обонятельной чувствительности под влиянием слабых болевых ощущений.

Зрительная чувствительность повышается также под влиянием некоторых обонятельных раздражений. Однако при резко выраженной отрицательной эмоциональной окраске запаха наблюдается снижение зрительной чувствительности. Аналогично этому при слабых световых раздражениях усиливаются слуховые ощущения, а воздействие интенсивных световых раздражителей ухудшает слуховую чувствительность. Известны факты повышения зрительной, слуховой, тактильной и обонятельной чувствительности под влиянием слабых болевых раздражений.

Таким образом, все наши анализаторные системы способны в большей или меньшей мере влиять друг на друга. При этом взаимодействие ощущений, как и адаптация, проявляется в двух противоположных процессах: повышении и понижении чувствительности. Общая закономерность здесь состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии.

Сенсибилизация. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения называется сенсибилизацией. Она может проявляться в двух сферах: либо в результате упражнений органов чувств, тренированности, либо как необходимость компенсации сенсорных дефектов. Дефект работы одного анализатора обычно компенсируется усиленной работой и совершенствованием другого. Ощущения не существуют изолированно друг от друга. Работа одного анализатора может оказывать влияние на работу другого –

ослаблять или, наоборот, усиливать ее. Так, например, чувствительность зрительного анализатора можно стимулировать: слабыми музыкальными звуками (резкие сильные звуки, наоборот, ухудшают зрение); обтиранием лица прохладной водой (температурные ощущения); слабыми кисло-сладкими вкусовыми ощущениями.

Синестезия. Частным случаем взаимодействия ощущений является синестезия, при которой происходит совместная работа органов чувств; при этом качества ощущений одного вида переносятся на другой вид ощущений и возникают соощущения. Иногда под воздействием одного раздражителя могут возникать ощущения, характерные для другого. Это явление получило название синестезии. *Синестезия* (от греч. *synáisthesis*) – это одновременное ощущение, совместное чувство, состоящее в том, что под влиянием раздражения одного анализатора, характерного для другого анализатора ощущения, создается впечатление, соответствующее данному раздражителю органов чувств, при этом оно сопровождается другим, дополнительным ощущением или образом. Наиболее распространены зрительно-слуховые синестезии, когда у субъекта при воздействии звуковых раздражителей возникают зрительные образы. На явлении синестезии основано создание в последние годы цветомузыкальных аппаратов, превращающих звуковые образы в цветовые, и интенсивное исследование цветомузыки. Явление синестезии – еще одно свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма, целостности чувственного отражения объективного мира.

6.2. Перцептивный процесс человека

6.2.1. Понятие восприятия

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств. Процесс восприятия протекает в тесной связи с другими психическими процессами: мышлением (мы осознаем, что перед нами находится), речью обозначаем предмет словом), памятью, вниманием, волей (организуем процесс восприятия); направляется мотивацией, имеет аффективно-эмоциональную окраску (каким-то образом относимся к тому, что воспринимаем).

Восприятие – более сложный процесс, чем ощущения. Восприятие не пассивное копирование мгновенного воздействия, а живой, творческий процесс познания, сложная деятельность,

важной частью которой являются движения. Если глаз неподвижен, он перестает видеть объект, для произнесения звуков необходимо напряжение мышц гортани, для познания свойств предмета его надо обследовать – подключить движения руки. При этом выделяются четыре уровня перцептивного действия: 1) обнаружение (есть ли стимул?); 2) различение (формирование перцептивного образа эталона) – эти два действия относятся к перцептивным; 3) идентификация – отождествление воспринимаемого объекта с образом, хранящимся в памяти; 4) опознание – отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее; последние два действия относятся к опознавательным.

В жизни человека восприятие имеет огромное значение – это основа ориентации в окружающем мире, в обществе, необходимый компонент общественных отношений, восприятия человека человеком.

В отличие от ощущений, специализированных органов восприятия нет. *Физиологической основой восприятия* является комплексная деятельность системы анализаторов, в которых выделяют два вида нервных связей: а) в пределах одного анализатора; б) межанализаторные связи.

Связи в пределах одного анализатора реализуются при воздействии на анализатор раздражителя одной модальности (качества). Например, для слухового восприятия музыки раздражителем являются только звуковые колебания среды.

Межанализаторные связи реализуются при воздействии комплексного раздражителя на различные анализаторы. Например, восприятие объекта, имеющего форму, цвет, запах, вкус и другие качества (лимон). При восприятии лекции, например, студент видит преподавателя, слышит его речь, записывает текст. Такое комплексное действие раздражителей, несущих определенный объем информации (зрительной, слуховой, двигательной), позволяет воспринимать смысловой материал в системном и осмысленном виде. Подобный вид связей И. М. Сеченов назвал ассоциациями.

Таким образом, в основе построения образа в восприятии лежит комплексная и системная реализация внутри анализаторных и межанализаторных связей, обусловливающих целостность, предметность отражаемых явлений.

Восприятия человека обладают рядом особенностей, важнейшее место в которых занимает система вторых сигналов. И. П. Павлов обнаружил, что сигнальная функция является универсальным компонентом каждого рефлекса, т. е. в рефлексе заключается функция сигнализации об объекте. Разбив

рефлекторную деятельность на низшую, регулирующую гомеостаз на допсихическом уровне, и высшую – психическую, регулирующую деятельность и поведение, И. П. Павлов выделил и два вида сигналов – нервных и психических. Психические сигналы он подразделил на первые – чувственные образы – и вторые – речемыслительные. Вторые сигналы являются как бы «сигналами сигнала», первичным раздражителем является слово, а результатом – речемыслительный образ (знаковый образ).

Вторая сигнальная система позволяет:

– воспринимать познаваемую действительность предметно и обозначать ее словесными сигналами;

– придает восприятию человека произвольный (осознаваемый) характер;

– связывает процессы восприятия человека с активностью его личности.

Хорошо иллюстрируют такие особенности восприятия человека опыты А. А. Бодалева, в которых он представлял портрет одного и того же человека двум различным группам студентов. Представляя портрет одной группе, он характеризовал его как известного ученого, другой – как преступника. Восприятие одного и того же человека (его лица) разными группами студентов было совершенно различным. Вторая группа выделяла в нем черты преступной личности, а первая – яркие черты прогрессивного деятеля. Этот пример свидетельствует о большой роли 2-й сигнальной системы в процессе восприятия, которая существует только у человека.

Восприятие, как и ощущение, всегда сопряжено с действием, движением. Более того, восприятие можно считать моторным процессом в целом. Движение руки, ощупывающей предмет, гла́за – исследующего объект, гортани – воспроизводящей слышимый звук, происходят по принципиально единой схеме. На примере зрительного восприятия видно, какое множество движений совершает при этом глаз, как сильно связано восприятие с действием, являющимся его неотъемлемым компонентом.

6.2.2. Свойства восприятия

В структуре восприятия выделяют две подструктуры – свойства и виды. К свойствам восприятия относятся: *избирательность, предметность, апперцепция, целостность, структурность, константность, осмысленность, обобщенность, активность.*

Преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими характеризует *избирательность* восприятия. То, что

находится в центре внимания человека при восприятии, – это предмет восприятия; все остальное, второстепенное – фон восприятия. Они очень динамичны: то, что было предметом восприятия, по завершении работы может слиться с фоном, и наоборот, что-то из фона может стать предметом восприятия. Это имеет большое практическое значение: когда надо помочь выделить предмет из фона, используют яркую окраску (олимпийская одежда спортсменов), особый шрифт (правила в учебниках) и т. п. Избирательность восприятия зависит от субъективных, личностных особенностей человека, от его позиций в воспринимаемой ситуации. Так, например, в спорте существуют такие понятия, как «свое-чужое поле», «удобный-неудобный противник», спортивный поединок по-разному будут воспринимать зритель, игрок и судья. Поэтому судейство в таких видах спорта, как фигурное катание, бокс, гимнастика, будет всегда опираться на субъективные отношения судей и их оценки.

Апперцепция. Это свойство означает зависимость восприятия от прошлого опыта человека, его знаний, интересов, ориентаций. С предыдущим опытом человека связаны его интересы, установки, стремления, чувства, взгляды и убеждения, которые также влияют на восприятие им предметов и явлений окружающей действительности. Известно, что восприятие картинки, мелодии, кинокартины у разных людей неодинаково. Бывают случаи, когда человек воспринимает не то, что есть, а желаемое ему. Апперцепция – одна из важнейших особенностей восприятия. Воспринимает не сам по себе глаз, не изолированное ухо слышит звук, не отдельно язык различает вкусовые качества.

Предметность восприятия – это отнесенность его к объектам внешнего мира. Человек воспринимает объект не только как комплекс признаков, но и оценивает его как определенный предмет, не ограничиваясь установлением его индивидуальных особенностей, а всегда относя к какой-либо категории, например: овальный, зеленый, пахучий, безвкусный, водянистый – это огурец, овощ; круглый, оранжевый, ароматный, шероховатый, сладкий – это апельсин, фрукт. Предметность заключается в том, что воспринимаемый объект осознается нами как объективно существующий, находящийся вне нас, вне пространства анализатора. Свойство предметности реализуется в предметной деятельности, регулируя и ориентируя человека в системе отношений к действительности, и подтверждается практикой. Метая диск, мы осознаем этот предмет как находящийся в пространстве вне нас. Иногда процесс узнавания происходит не сразу – человеку приходится всматриваться, вслушиваться, приближаться к объекту для получения новых сведений о нем.

Целостность. Восприятие всегда есть целостный образ объекта. Зрительные ощущения не обеспечивают предметного отражения. Способность целостного зрительного восприятия не является врожденной. У слепорожденных, обретших зрение в зрелые годы, восприятие возникает не сразу, а через несколько недель. Этот факт еще раз подтверждает, что восприятие формируется в процессе практики и представляет собой систему перцептивных действий, которыми надо овладеть. Целостность восприятия выражается в единстве воспринимаемых частей структуры объекта. Компоненты целого могут восприниматься в различной комбинации, последовательности, но интегративная композиция целого объекта в восприятии остается. Спортивный поединок воспринимается нами как целостное действие, а не частями его зрительных, звуковых, эмоциональных и других компонентов. Целостный образ складывается в результате процесса обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах объекта восприятия.

Структурность. Структурность восприятия заключается в том, что оно представляет собой не просто сумму ощущений, в нем отражаются взаимоотношения различных свойств и частей предмета, т. е. их структура. Каждая часть, входящая в образ восприятия, приобретает значение лишь при соотнесении ее с целым и определяется им. Так, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию; узнаем эту мелодию, когда ее исполняет оркестр, либо какой-то один музыкальный инструмент, либо человеческий голос, хотя слуховые ощущения при этом различны.

Константность – это относительное постоянство воспринимаемых величины, цвета и формы предметов при изменении расстояния, ракурса, освещенности. Ее источником являются активные действия системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия. Восприятие объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру объекта. Константность – не врожденное, а приобретенное свойство. При отсутствии константности ориентировка невозможна. Если бы восприятие не было константным, то при каждом шаге, повороте, движении мы бы сталкивались с «новыми» предметами, не узнавая их. Константность восприятия определяет постоянство воспринимаемого объекта (в пределах определенного диапазона восприятия) при изменяющихся условиях восприятия. Например, при различной удаленности, угле зрения, освещенности, температурном режиме и прочих условиях восприятия мы воспринимаем величину, форму объекта постоянной.

Воспринимаем постоянно (константно) цвет объекта и с близкого, и с удаленного расстояния.

Осмысленность. Восприятие у человека тесно связано с мышлением. Осмысленность восприятия, которое выражается в том, что воспринимаемый объект или явление всегда имеет смысловое содержание, значение, а значит, связано с нашим мышлением и опосредовано им. Сознательно воспринимать объект – значит мысленно назвать его, обозначить, отнести к определенному классу и обобщить его в слове. Существенной стороной осмысленности восприятия является вербализация воспринятого. Осмысленность восприятия представляет собой осознанность отображаемых объектов, а отражение любого единичного случая как особого проявления общего – обобщенность восприятия. Осмысленность и обобщенность восприятия достигаются пониманием сущности предметов в процессе мыслительной деятельности. Восприятие протекает как динамический процесс поиска ответа на вопрос: «Что это такое?» Осмыслить, сознательно воспринять предмет – значит прежде всего назвать его, обобщить в слове, отнести к определенному классу. Незнакомый предмет мы сравниваем со знакомым, пытаемся отнести его к некоторой категории.

Обобщенность. Это свойство восприятия означает отнесенность каждого образа к некоторому классу объектов. Обобщенность восприятия – это отражение единичного случая как особого проявления общего. Определенное обобщение имеется в каждом акте восприятия. Степень обобщения зависит от уровня и объема имеющихся у человека знаний. Скажем, ярко-красный цветок осознается нами или как астра, или как представитель семейства сложноцветных. Слово – орудие обобщения. Называние предмета повышает уровень обобщения восприятия. Осмысленность и обобщенность хорошо выявляются при восприятии незаконченных рисунков. Эти рисунки дополняются нашими опытом и знаниями. Каждый воспринимаемый предмет мы обозначаем словом-понятием и относим к определенному классу. Если мы говорим «игровые виды спорта», то сразу относим сюда волейбол, футбол, баскетбол, гандбол и т. д.

Активность. Обычно наше сознательное восприятие связано с решением какой-то конкретной познавательной задачи. Познавая объект, мы по-разному группируем его сенсорные свойства, что придает воспитанию избирательный, целенаправленный характер. Активность восприятия особенно выражается в участии двигательных компонентов анализаторов. Восприятие непосредственно связано с работой мышц, с разного рода движениями. И. М. Сеченов писал, что расстояние до предметов,

их глубина и высота – все это продукты мышечного чувства, т. е. ощущений, поставляемых в мозг работающей мышцей.

6.2.3. Виды восприятия

Восприятие различается по видам в зависимости от преобладающей роли того или иного анализатора, так как не все анализаторы играют одинаковую роль: обычно один из них является ведущим. В зависимости от ведущего анализатора различают следующие виды восприятия.

1. ***Простые*** – зрительные, слуховые, осязательные. Каждый человек владеет всеми простыми видами восприятия, но одна из этих систем обычно развита лучше других, что соответствует трем основным сферам сенсорного опыта: *визуальной, аудиальной* и *кинестетической*.

Визуальный тип. Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких картин, зрительных образов. Они часто жестикулируют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. Для них характерны высказывания: «Я ясно вижу, что…», «Вот посмотрите…», «Давайте представим…», «Решение уже вырисовывается…»

Аудиальный тип. Эти люди употребляют другие слова: «Это звучит так…», «Мне созвучно это…», «Я слышу, что вы говорите…», «Вот послушайте…» и т. п.

Кинестетический тип. Люди, принадлежащие к этому типу, хорошо запоминают движения, ощущения. В разговоре они используют кинестетические слова и выражения: «Если взять, к примеру…», «Я не могу ухватить мысль…», «Попробуйте ощутить…», «Это очень тяжело…», «Я чувствую, что…»

Знание ведущего типа восприятия у занимающихся физической культурой и спортом способствует более качественному и быстрому овладению техникой движения.

Ярко выраженные представители этих типов имеют специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхании и т. п. Ведущая сенсорная система оказывает влияние на совместимость и эффективность общения с другими людьми. В жизни люди часто плохо понимают друг друга, в частности от того, что не совпадают их ведущие сенсорные системы. Если необходимо установить хороший контакт с человеком, то нужно использовать те же самые процессуальные слова, что и он. Если же вы хотите установить дистанцию, то можете намеренно употреблять слова из другой системы представлений, отличной от системы собеседника.

2. ***Сложные виды*** восприятия выделяются в том случае, если

одинаково интенсивно мобилизуются несколько анализаторов: зрительно-слуховые; зрительно-слухо-осязательные; зрительно-двигательные и слухо-двигательные.

3. ***Специальные виды*** восприятия различают в зависимости от воспринимаемого объекта: времени, пространства, движений, отношений, речи, музыки, человека человеком и т. п.

Восприятие движения и пространства. В соответствии с тем, какой анализатор доминирует, различают зрительные, слуховые, осязательные, кинестезические, обонятельные и вкусовые восприятия. С точки зрения ориентации человека в окружающем мире особое значение имеют двигательные (кинестезические) ощущения: зрительное восприятие связано с перемещением глаз; во вкусовом восприятии большое значение имеет движение языка и т. п. Движение окружающих нас предметов мы способны воспринимать благодаря тому, что перемещение происходит обычно на каком-либо фоне, это позволяет сетчатке глаза последовательно воспроизводить происходящие изменения в положении движущихся тел по отношению к тем элементам, перед которыми или позади которых и перемещается предмет. Интересно, что в темноте неподвижно светящаяся точка кажется движущейся (автокинетический эффект).

Восприятие движения – это отражение человеком изменения положения предметов относительно друг друга. Восприятие движения осуществляется с помощью зрительного и кинестезического анализаторов. С помощью зрения человек может воспринимать движения двумя способами. При фиксированном взоре восприятие движения вызывается перемещением изображения на сетчатке. Вторым способом восприятия движения является прослеживание взором за движущимся объектом. Зрительная информация при восприятии движения может быть ошибочной. Восприятие движения имеет существенное значение в спортивной деятельности.

Восприятие времени – это отражение в сознании человека длительности и последовательности явлений объективной действительности. Восприятие времени осуществляется анализаторами, из которых основными являются кинестезические и слуховые. Особую роль кинестезический анализатор играет в восприятии ритмически повторяющихся во времени событий. Человек, воспринимая ритм, сопровождает его движениями. С помощью слухового анализатора человек воспринимает продолжительность и последовательность событий или явлений. Восприятие времени зависит от потребностей, желаний и интересов личности. Обычно время, заполненное интересной работой или игрой, кажется значительно короче, чем время,

занятое скучной, монотонной деятельностью.

Существует тенденция переоценивать отрезки времени менее одной секунды и недооценивать интервалы более одной секунды. Если отметить начало и конец отрезка времени двумя щелчками, а между ними оставить паузу (наполненный интервал), то он будет восприниматься как более короткий по сравнению с равным ему отрезком, заполненным серией щелчков.

Мы осознаем длительность (так же, как и пространство) лишь тогда, когда существует временной интервал между моментом пробуждения потребности и моментом ее удовлетворения, то есть когда время мы воспринимаем как препятствие (ждем чего-то или кого-то). В противном случае мы не обращаем внимания на переживание нами времени. Отсюда следует основной закон восприятия времени, сформулированный Вундтом: «Всякий раз, когда мы обращаем свое внимание на течение времени, оно кажется длиннее». Никогда минута не покажется нам столь длинной, как тогда, когда мы следим за стрелкой часов, проходящей 60 делений.

6.2.4. Феномены восприятия

Феномены восприятия как факторы его организации по определенным принципам лучше всего были описаны и проанализированы школой гештальт-психологии. Самый важный из этих принципов состоит в том, что всё, что человек воспринимает, он воспринимает как фигуру на фоне. Фигура – это то, что ясно и отчетливо осознается, имеет четкие границы и хорошо структурировано. Фон же представляет собой нечто неотчетливое, аморфное и неструктурированное. Например, свое имя мы услышим даже в шумной компании – оно обычно сразу выделяется как фигура на звуковом фоне. Однако вся картина восприятия перестраивается, как только другой элемент фона становится значимым. Тогда то, что до этого виделось как фигура, теряет свою ясность и смешивается с общим фоном.

Основатель гештальтпсихологии М. Вертгеймер определил факторы, обеспечивающие визуальную группировку элементов и выделение фигуры из фона:

– *фактор сходства*. В фигуру объединяются элементы, сходные по форме, цвету, величине, текстуре и т. д.;

– *фактор близости*. В фигуру объединяются близко расположенные элементы;

– *фактор «общей судьбы»*. Элементы могут объединяться общим характером наблюдаемых в них изменений. Например, если воспринимаемые элементы смещаются или движутся

относительно других в одном и том же направлении и с одинаковой скоростью, то они объединяются в фигуру;

– *фактор «вхождения без остатка».* Несколько элементов легко объединяются в фигуру тогда, когда не остается ни одного отдельно стоящего элемента;

– *фактор «хорошей линии».* Из двух пересекающихся или касающихся линий фигурой становится линия с наименьшей кривизной;

– *фактор замкнутости*. Замкнутые фигуры воспринимаются лучше.

Важным феноменом человеческого восприятия можно считать его ***иллюзии.*** Ошибочное восприятие реальных объектов называется иллюзиями (от лат. *illusio* – обманчивый).

Иллюзиями называют неадекватные восприятия, которые неправильно, искривленно, ошибочно отображают объекты, действующие на анализаторы. Иллюзии предопределяются разными причинами. Одной из них является активизация старых временных связей в новых, существенно отличных от предыдущих ситуаций.

Двойственная иллюзия Яструва (рис. 1.7) характеризуется тем, что на одном рисунке можно увидеть как зайца, так и утку. Давайте внимательнее посмотрим на рисунок. Если смотреть с левой стороны, то явно видны клюв, голова, глаз и шея утки, а справа налево мы наблюдаем заячью голову (обратите внимание – рот, глаз, уши позволяют сделать вывод, что это действительно заяц).

Пример *мышечной иллюзии.* Перед обследуемым лежат две коробки одинаковой формы и веса, но разные по размеру: одна большая, другая меньше. Обследуемому меньшая коробка кажется тяжелее. Восприятие в этом случае имеет иллюзорный характер. Ошибка объясняется динамичным стереотипом (фиксированной установкой), который до этого был выработан у обследуемого. В процессе зрительного восприятия большая коробка воспринимается им как более тяжелая, а меньшая – как легкая, поскольку так часто бывает в жизни. Поэтому мышцам той руки, которой он поднимает большую коробку, он оказывает большее напряжение, а мышцам второй руки – меньшее. Через это небольшая коробка воспринимается как более тяжелая.

Рис. 1.7. Двойственная иллюзия Ястрова

Особенно распространенными являются оптические иллюзии. Две линии одинаковой длины воспринимаются как разные по длине: та линия, на концах которой начерчены углы, кажется короче. Специальные наблюдения показали, что многие люди преувеличивают длину вертикальных линий по сравнению с горизонтальными. На этом основании возникает иллюзия переоценки (рис. 1.8).

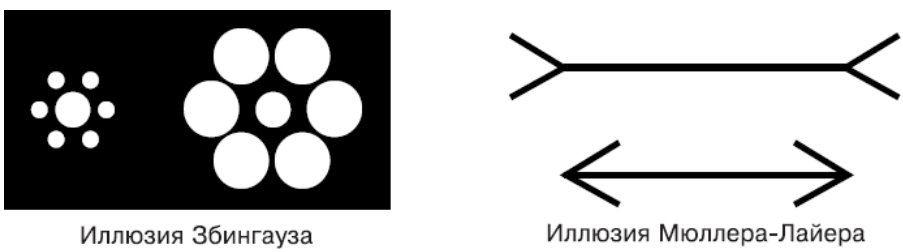

Рис. 1.8. Иллюзия переоценки

Существует немало иллюзий, обусловленных разницей в яркости предмета и фона восприятия. На более темном фоне фигуры кажутся светлее, чем на менее темном.

Иллюзии порождаются деятельностью различных анализаторов. Наиболее распространенными являются зрительные иллюзии. Так, в белом платье женщина кажется полнее, чем в темной одежде. Ткань в горизонтальную полосу полнит фигуру, а в вертикальную – удлиняет. Зеркальная стена расширяет помещение, создает иллюзию пространства.

Иллюзии имеют самые различные причины: выработанные жизненной практикой приемы зрительного восприятия, особенности зрительного анализатора, изменение условий восприятия, образное предвидение увиденного, дефекты зрения. Но какой бы сложной ни была иллюзия, искаженное восприятие

можно отличить от правильного. Практическая деятельность людей уточняет образы восприятия.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы человекознания. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
2. *Веккер Л. М.* Психические процессы: в 3-х т. – Л., 1974.
3. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию: Курс лекций: учебное пособие для вузов. – М., 1997.
4. *Логвиненко А. Д.* Психология восприятия: учебно-методическое пособие. – М., 1987.
5. *Лурия А. Р.* Ощущения и восприятие. – М., 1975.
6. Психология: учебник для гуманитарных вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2002.
7. *Немое Р. С.* Психология. Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Владос, 2010.
8. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е. Н. Рогова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
9. *Сластёнин В. А., Каширин В. П.* Психология и педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во «Академия», 2004.
10. *Щербатых Ю. В.* Общая психология. – СПб.: Питер, 2008.

Контрольные вопросы

1. Что такое ощущение?
2. Расскажите о физиологической основе ощущений и восприятий.
3. Роль зрения в процессе познания и труда.
4. Обоняние, вкус и их роль в жизни животных и человека.
5. Что такое абсолютный порог чувствительности?
6. Что такое адаптация?
7. В чем проявляется взаимодействие органов чувств?
8. Что такое анестезия и гиперестезия?
9. Что такое восприятие?
10. Какие свойства восприятия вы знаете?
11. Дайте характеристику иллюзии, галлюцинации, псевдогаллюцинации.

Темы рефератов

1. Познавательная сфера человека.
2. Ощущения и восприятия.
3. Человек как объект восприятия.
4. Характеристика познавательного процесса – ощущения.
5. Понимание восприятия как психического познавательного процесса.
6. Пороги чувствительности и их значение в жизни человека.
7. Феномен иллюзии.

Глава 7
Рациональные процессы познания

7.1. Мнемический процесс

7.1.1. Понятие памяти

Термином ***«память»*** обозначают совокупность психических процессов, связанных с запечатлением, сохранением и воспроизведением информации (опыта). Значение памяти в жизни человека и общества трудно переоценить. С памятью связана сама возможность умственного развития человека и культурного развития общества, состоящая в способности сохранения и воспроизведения им прошлого опыта.

Память – это особая форма отражения, один из основных психических процессов, направленных на закрепление психических явлений в физиологическом коде, сохранение их в этой форме и воспроизведение в виде субъективных представлений. Память является универсальным (сквозным) познавательным процессом, реализация которого захватывает спектр функционирования всех процессов психики. Память неотделима не только от ощущений и восприятия, но также от процессов мышления, которое использует информацию, актуализированную в нужный момент памятью. Память сохраняет сформированные ранее образы и производит с ними определенную работу. Исчезновение памяти, возможное в случаях тяжелой патологии, обозначает распад личности человека, он будет каждый раз по-новому реагировать на стимулы, действующие на него в данный момент времени.

В когнитивной сфере память занимает особое место, без нее невозможно познание окружающего мира. Деятельность памяти необходима при решении любой познавательной задачи, так как память лежит в основе любого психического явления и связывает прошлое человека с его настоящим и будущим. Без включения памяти в акт познания все ощущения и восприятия будут восприниматься как впервые возникшие, и постижение окружающего мира станет невозможным.

Физиологические основы памяти. В основе памяти лежит свойство нервной ткани изменяться под влиянием действия раздражителя, сохранять в себе следы нервного возбуждения. Прочность следов зависит от того, какие именно следы имели место. На первой стадии, непосредственно после воздействия

раздражителя, в мозгу происходят кратковременные электрохимические реакции, вызывающие обратимые физиологические изменения в клетках. Эта стадия длится от нескольких секунд до нескольких минут и является физиологическим механизмом кратковременной памяти – следы есть, но они еще не упрочились. На второй стадии происходит биохимическая реакция, связанная с образованием новых белковых веществ, которая приводит к необратимым химическим изменениям в клетках. Это механизм долговременной памяти – следы упрочились, могут существовать долго.

Для того чтобы информация отложилась в памяти, необходимо некоторое время, так называемое время консолидации, упрочения следов. Человек переживает этот процесс как отзвук только что произошедшего события: какое-то время он как бы продолжает видеть, слышать, чувствовать то, что уже непосредственно не воспринимает («стоит перед глазами», «звучит в ушах» и т. п.). Время консолидации – 15 мин. Временная потеря сознания у людей приводит к забыванию того, что происходило в непосредственно предшествующий этому событию период – возникает антероградная амнезия – временная неспособность мозга запечатлевать следы.

Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Запомнить что-то – значит связать запоминание с уже известным, образовать *ассоциацию*. Следовательно, физиологической основой памяти является также образование и функционирование временной нервной связи (ассоциации) между отдельными звеньями воспринятого ранее.

Различают два рода ассоциаций: *простые* и *сложные*.

К *простым* относят три вида ассоциаций: 1) *по смежности* – объединяются два явления, связанные во времени или пространстве (Чук и Гек, Принц и Нищий, алфавит, таблица умножения, расположение фигур на шахматной доске); 2) *по сходству* – связываются явления, имеющие сходные черты (ива – женщина в го́ре, «вишневая метель», тополиный пух – снег; 3) *по контрасту* – связывают два противоположных явления (зима – лето, черный – белый, жара – холод, здоровье – болезнь, общительность – замкнутость и т. п.).

Сложные (смысловые) ассоциации являются основой наших знаний, поскольку в них связываются явления, которые и в действительности постоянно связаны: 1) *часть – целое* (дерево – ветка, рука – палец); 2) *род – вид* (животное – млекопитающее – корова); 3) *причина – следствие* (курение в постели приводит к пожару); 4) *функциональные связи* (рыба – вода, птица – небо, воздух).

Для образования временной связи требуется повторное совпадение двух раздражителей по времени, т. е. для образований ассоциаций требуется повторение. Еще одним важным условием для образований ассоциаций является деловое подкрепление, т. е. включение того, что требуется запомнить, в деятельность.

7.1.2. Виды памяти

По *характеру* запоминаемого материала выделяются следующие виды памяти: *эмоциональная память, образная память, моторная память, вербальная память*.

Эмоциональная память – это память на чувства и эмоциональные состояния, которые, будучи пережитыми и сохраненными в сознании, выступают как сигналы, либо побуждающие к деятельности, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. На эмоциональной памяти основана способность сочувствовать, сопереживать, так как она регулирует поведение человека в зависимости от ранее пережитых чувств. Отсутствие эмоциональной памяти ведет к эмоциональной тупости. *Образная память* включает в себя память зрительную, слуховую, эйдетическую (редко встречающийся вид памяти, долго сохраняющий яркий образ со всеми деталями воспринятого, что является следствием инертности возбуждения коркового конца зрительного или слухового анализаторов); обонятельную, осязательную, вкусовую и двигательную, или моторную (особый подвид образной памяти, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении различных движений и их систем). *Моторная (двигательная) память* – основа для формирования практических, трудовых и спортивных навыков. *Вербальная (словесно-логическая, смысловая, знаковая) память* опирается на установление и запоминание смысловых понятий, формулировок, идей, изречений. Это специфически человеческий вид памяти. У животных то, что вызывало боль, страх, ярость, запоминается быстрее и позволяет им в дальнейшем избежать подобных ситуаций.

По *относительной роли анализатора* память делится на зрительную, слуховую, двигательную, эмоциональную, обонятельную, осязательную и т. д.

По *времени сохранения материала* память делится на мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную и генетическую.

Мгновенная (иконическая) память непосредственно отражает информацию органами чувств, ее длительность от 0,1 до 0,5 с.

Кратковременная память – способ хранения информации в течение короткого промежутка времени (в среднем около 20 с). Здесь сохраняется обобщенный образ воспринятого, его существенные черты. Объем 7 ± 2 единицы информации. Предполагается, что физиологическим механизмом кратковременной памяти является реверберация электрической импульсной активности в замкнутых цепях, а долговременной – устойчивые морфофизиологические изменения синаптической проводимости. Долговременная память способна хранить информацию в течение неограниченного срока. Оперативная память рассчитана на хранение информации в течение заранее заданного срока (от нескольких секунд до нескольких дней). Генетическая память – информация, хранящаяся в генотипе и передающаяся по наследству.

По *степени волевой регуляции,* наличию или отсутствию цели и специальных мнемических действий различают непроизвольную память, когда информация запоминается сама собой – без постановки цели, без приложения волевых усилий, и произвольную память, при которой запоминание осуществляется целенаправленно с помощью специальных приемов. Непроизвольная память связана с автоматическим запоминанием, а произвольная – опосредована целью и задачами запечатлеть в сознании какие-то факты.

7.1.3. Основные процессы памяти

Память включает в себя ряд ***основных процессов:*** *запоминание, сохранение, воспроизведение* и *забывание.*

Запоминание – это процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений путем связывания их с имеющимся опытом. С физиологической точки зрения запоминание – это образование и закрепление в мозгу следов возбуждения от воздействия окружающего мира (вещей, рисунков, мыслей, слов и т. п.). Характер запоминания, его сила, яркость, четкость зависят от особенностей раздражителя, характера деятельности, психического состояния человека. Процесс запоминания может протекать в трех формах: запечатление, непроизвольное и произвольное запоминание:

• запечатление (импринтинг) – это прочное и точное сохранение событий в результате однократного предъявления материала на несколько секунд. Состояние импринтинга – мгновенного запечатления – возникает у человека в момент высочайшего эмоционального напряжения (эйдетические образы);

• непроизвольное запоминание возникает при отсутствии

сознательной установки на запоминание при многократном повторении одного и того же раздражителя, носит избирательный характер и зависит от действий человека, т. е. определяется мотивами, целями, эмоциональным отношением к деятельности. Непреднамеренно запоминается что-то необычное, интересное, эмоционально возбуждающее, неожиданное, яркое;

• произвольное запоминание у человека является ведущей формой. Оно возникло в процессе трудовой деятельности и вызвано необходимостью сохранить знания, умения и навыки, без которых труд невозможен. Это более высокий уровень запоминания с заранее поставленной целью и приложением волевых усилий.

Для большей эффективности произвольного запоминания необходимо соблюдение следующих условий:

• наличие психологической установки на запоминание;

• уяснение значения приобретаемых знаний;

• самоконтроль, сочетание запоминания с воспроизведением;

• опора на рациональные приемы запоминания.

К рациональным приемам запоминания (мнемическим приемам) относятся выделение опорных пунктов, смысловая группировка материала, выделение основного, главного, составление плана и др.

Разновидностью произвольного запоминания является заучивание – систематическое, планомерное, специально организованное запоминание с применением мнемических приемов.

По результату запоминание может быть дословным, близким к тексту, смысловым, требующим мыслительной переработки материала, по способу – в целом, по частям, комбинированным. По характеру связей запоминание делится на механическое и логическое (смысловое), эффективность которого в 20 раз выше, чем механического. Логическое запоминание предполагает определенную организацию материала, понимание смысла, связи между частями материала, понимание значения каждого слова и использование образных приемов запоминания (схемы, графики, картинки).

Основными условиями прочного запоминания являются:

• осознание цели, задачи;

• наличие установки на запоминание;

• рациональное повторение – активное и распределенное, поскольку оно более эффективно, чем пассивное и сплошное.

Сохранение представляет собой процесс более или менее длительного удержания в памяти сведений, полученных в опыте. С физиологической точки зрения сохранение – это существование

следов в скрытой форме. Это не пассивный процесс удержания информации, а процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им.

Сохранение прежде всего зависит:

• от установок личности;

• силы воздействия запоминаемого материала;

• интереса к отражаемым воздействиям;

• состояния человека. При утомлении, ослаблении нервной системы, тяжелом заболевании забывание проявляется очень резко. Так, известно, что Вальтер Скотт писал «Айвенго» во время тяжелой болезни. Читая произведение после выздоровления, он не мог вспомнить, когда и как написал его.

Сохраняемый в памяти материал качественно изменяется, реконструируется, следы становятся бледнее, яркие краски выцветают, но не всегда: иногда более позднее, отсроченное воспроизведение оказывается более полным и точным, чем раннее. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение, характерное преимущественно для детей, называется реминисценцией.

Воспроизведение – самый активный, творческий процесс, заключающийся в воссоздании в деятельности и общении сохраненного в памяти материала. Различают следующие его формы: узнавание, непроизвольное воспроизведение, произвольное воспроизведение, припоминание, воспоминание.

Узнавание – это восприятие объекта в условиях его повторного восприятия, которое происходит благодаря наличию слабого следа в коре головного мозга. Узнать легче, чем воспроизвести. Из 50 объектов человек узнает около 35.

Непроизвольное воспроизведение – это воспроизведение, которое осуществляется как бы «само собой». Существуют и навязчивые формы воспроизведения какого-либо представления памяти, движения, речи, которые называются персеверацией (от *лат.* – упорствую). Физиологическим механизмом персеверации является инертность процесса возбуждения в коре головного мозга, так называемый «застойный очаг возбуждения». Персеверация может происходить у вполне здорового человека, но чаще наблюдается при утомлении, кислородном голодании. Иногда навязчивая идея, мысль (идефикс) становится симптомом нервно-психического расстройства – невроза.

Произвольное воспроизведение – это воспроизведение с заранее поставленной целью, осознанием задачи, приложением усилий.

Припоминание – активная форма воспроизведения, связанная с напряжением, требующая волевого усилия и специальных

приемов – ассоциирования, опоры на узнавание. Припоминание зависит от ясности поставленных задач, логической упорядоченности материала.

Воспоминание – воспроизведение образов при отсутствии восприятия объекта, «историческая память личности».

Забывание – это естественный процесс угасания, ликвидации, стирания следов, затормаживания связей. Оно носит избирательный характер: забывается то, что не нужно для человека, не соответствует его потребностям. Забывание – целесообразный, естественный и необходимый процесс, который дает мозгу возможность освободиться от избытка ненужной информации. Забывание может быть полным – материал не только не воспроизводится, но и не узнается; частичным – человек узнает материал, но воспроизвести его не может или воспроизводит с ошибками; временным – при торможении нервных связей, полным – при их угасании.

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, потом замедляется. Наибольший процент забывания приходится на первые 48 ч после заучивания, и так продолжается на протяжении еще трех суток. В течение следующих пяти суток забывание идет медленнее. Отсюда следует вывод:

• повторять материал надо спустя небольшое время после заучивания (первое повторение – через 40 мин), так как через час в памяти остается только 50 % механически заученной информации;

• необходимо распределять повторения во времени – лучше повторять материал небольшими порциями один раз в 10 дней, чем за три дня перед экзаменом;

• необходимо понимание, осмысление информации;

• для уменьшения забывания надо включать знания в деятельность.

Причинами забывания могут быть как неповторение материала (угасание связей), так и многократное повторение, при котором в коре головного мозга возникает запредельное торможение.

Забывание зависит от характера деятельности, предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности называется проактивным торможением, а деятельности, следующей за запоминанием, – ретроактивным торможением, которое возникает в случаях, когда вслед за запоминанием выполняется сходная с ним или требующая значительных усилий деятельность.

7.1.4. Свойства (качества) памяти

К свойствам памяти относятся:

• длительность сохранения усвоенного;

• быстрота запоминания – количество повторений, необходимых для удержания материала в памяти;

• скорость забывания – время, в течение которого материал хранится в памяти;

• объем – то количество предметов, которое за определенное время способен запомнить человек; объем памяти для совершенно нового материала и материала, не имеющего смысла, равен «магическому числу Миллера» (7 ± 2), указывающему на количество единиц информации, удерживаемых в памяти;

• точность – способность воспроизводить информацию без искажений;

• мобилизационная готовность – умение припомнить нужный материал в нужный момент; готовность памяти (способность быстро вспомнить то, что требуется).

Кроме того, у отдельных людей может доминировать зрительная или слуховая, эмоциональная, двигательная и другие виды памяти. Хотя на практике, как правило, встречаются смешанные виды памяти – зрительно-двигательная, зрительно-слуховая и двигательно-слуховая и др.

Память развивается путем упражнений и упорной работы по запоминанию, длительному сохранению, полному и точному воспроизведению. Чем больше человек знает, тем легче ему запоминать новое, увязывая, ассоциируя новый материал с уже известным. При общем снижении памяти с возрастом уровень профессиональной памяти не снижается, а иногда может даже повышаться. Все это позволяет сделать следующий вывод: память как психическое явление – не только дар природы, но и результат целенаправленного воспитания.

Память можно рассматривать и классифицировать с позиции ее индивидуальных особенностей. Все люди в одних и тех же условиях по-разному запоминают и воспроизводят одинаковый информационный материал. Существуют люди с феноменальными возможностями памяти. Среди них можно назвать Наполеона, помнившего наизусть всю книгу по Римскому праву (большого объема), имена всех своих солдат и офицеров и их привычки. Математик Л. Эйлер помнил шесть первых степеней чисел от 2 до 100. Академик А. Ф. Иоффе помнил наизусть всю таблицу логарифмов, а известные шахматисты могут по памяти играть одновременно 30–40 партий. А. Р. Лурия более 30 лет наблюдал пациента по фамилии Шерешевский с потрясающими

возможностями памяти – он помнил практически все, что когда-либо читал в своей жизни. Это следствие индивидуальных особенностей памяти.

Индивидуальные особенности памяти во многом зависят от личностных особенностей человека, от уровня его внимания, наблюдательности, внушаемости, заинтересованности, от волевых качеств и развития интеллектуально-мыслительных свойств и других. Индивидуальные особенности памяти во многом зависят также от профессиональной деятельности человека. Памятью можно управлять, развивать ее, менять соотношение ее процессов в общем плане реализации. Решением этих вопросов занимается специализированная психологическая практика, называемая мнемонической психотехникой (или мнемотехникой – от *греч.* «мнемос» – память), в которой разработаны специализированные приемы и методы управления памятью. В самом общем виде эффективность памяти повышается в результате следования простым рекомендациям:

– запоминание должно осуществляться с хорошо осознаваемой целью;

– лучше запоминается материал в условиях значимой мотивации этого действия;

– большое влияние на эффективность функционирования памяти оказывают рациональные приемы запоминания;

– классифицированный, систематизированный материал запоминается лучше;

– повышают продуктивность памяти приемы сравнения и логического обобщения, осмысленность запоминания и еще целый ряд рекомендаций.

7.1.5. Теории памяти

Одной из первых зарубежных теорий памяти, не потерявшей своего научного значения до настоящего времени, была *ассоциативная теория.* В основе данной теории лежит понятие ассоциации – связи между отдельными психическими феноменами, разработанное Г. Эббингаузом, Г. Мюллером, А. Пильцекером и др. Память в русле этой теории понимается как сложная система кратковременных и долговременных, более или менее устойчивых ассоциаций по смежности, подобию, контрасту, временной и пространственной близости. Благодаря этой теории были открыты и описаны многие механизмы и законы памяти, например закон забывания Г. Эббингауза. В соответствии с этим законом, выведенным на основе опытов с запоминанием трехбуквенных бессмысленных слогов, забывание после первого

безошибочного повторения серии таких слогов идет вначале довольно быстро. Уже в течение первого часа забывается до 60 % всей полученной информации, а через 6 дней остается менее 20 % от общего числа первоначально выученных слогов.

Со временем ассоциативная теория столкнулась с рядом трудноразрешимых проблем, основной из которых явилось объяснение избирательности человеческой памяти. Ассоциации образуются на случайной основе, а память из всей поступающей и хранящейся в мозге человека выбирает всегда определенную информацию. Понадобилось ввести в теоретическое объяснение мнемических процессов еще один фактор, объясняющий целенаправленный характер соответствующих процессов.

В конце XIX в. на смену ассоциативной теории памяти пришла *гештальт-теория.* Для нее исходным понятием и одновременно главным принципом, на базе которого необходимо объяснять феномены памяти, выступила не ассоциация первичных элементов, а их изначальная, целостная организация – гештальт. Именно законы формирования гештальта, по убеждению сторонников этой теории, определяют память. В русле данной теории особенно подчеркивалось значение структурирования материала, его доведение до целостности, организации в систему при запоминании и воспроизведении, а также роль намерений и потребностей человека в процессах памяти (последнее предназначалось для того, чтобы объяснить избирательность мнемических процессов). Главная мысль, проходившая красной нитью через исследования сторонников обсуждаемой концепции памяти, состояла в том, что и при запоминании, и при воспроизведении материал обычно выступает в виде целостной структуры, а не случайного набора элементов, сложившегося на ассоциативной основе.

Динамика запоминания и воспроизведения в гештальттеории виделась следующим образом. Некоторое актуальное в данный момент времени потребностное состояние создает у человека определенную установку на запоминание или воспроизведение. Соответствующая установка оживляет в сознании индивида некоторые целостные структуры, на базе которых, в свою очередь, запоминается или воспроизводится материал. Эта установка контролирует ход запоминания и воспроизведения, определяет отбор нужных сведений.

Взгляды сторонников *бихевиоризма* на проблему памяти оказались весьма близкими к тем, которые разделялись ассоцианистами. Единственное существенное различие между ними заключалось в том, что бихевиористы подчеркивали роль подкреплений в запоминании материала и много внимания

уделяли изучению того, как работает память в процессах научения.

В начале XX в. возникает смысловая теория памяти. Утверждается, что работа соответствующих процессов находится в непосредственной зависимости от наличия или отсутствия смысловых связей, объединяющих запоминаемый материал в более или менее обширные смысловые структуры (А. Бине, К. Бюлер). На первый план при запоминании и воспроизведении выдвигается смысловое содержание материала. Утверждается, что смысловое запоминание подчиняется иным законам, чем механическое: подлежащий заучиванию или воспроизведению материал в данном случае включается в контекст определенных смысловых связей.

Несколько десятилетий назад большие надежды разработки общей теории памяти возлагались на биохимическую теорию. Суть ее состоит в том, что в биологических структурах нервной системы происходят изменения под действием химических агентов (остаются следы), которые и определяют содержание памяти. Так, например, под воздействием внешних раздражителей происходят различные перегруппировки белковых молекул нейронов. Изменения происходят в структуре ДНК и считаются носителями видовой (генетической) информации. Изменения, протекающие в структуре РНК, считаются носителями индивидуальной памяти (онтогенетической). РНК способна к очень большому числу перегруппировок, выражающемуся числом 10^{15}–10^{20} степени. Кроме того, подобное число перегруппировок происходит в одной пространственной конфигурации РНК, имеющих большой диапазон их изменений. Значит, такая молекула способна удерживать огромное количество информации.

В отечественной психологии преимущественное развитие получило направление в изучении памяти, связанное с общепсихологической *теорией деятельности*. В контексте этой теории память выступает как особый вид психологической деятельности, включающей систему теоретических и практических действий, подчиненных решению мнемической задачи – запоминания, сохранения и воспроизведения разнообразной информации. Здесь внимательно исследуется состав мнемических действий и операций, зависимость продуктивности памяти от того, какое место в структуре занимают цель и средства запоминания (или воспроизведения), сравнительная продуктивность произвольного и непроизвольного запоминания в зависимости от организации мнемической деятельности (А. Н. Леонтьев, П. И. Зинченко, А. А. Смирнов и

др.).

7.1.6. Факты и законы памяти

В заключение рассмотрим основные *факты*, добытые в русле различных теорий памяти.

Немецкий ученый Герман Эббингауз был одним из тех, кто еще в позапрошлом веке (1885 г.), руководствуясь ассоциативной теорией памяти, получил ряд интересных данных. Он, в частности, вывел следующие закономерности запоминания, установленные в исследованиях, где для запоминания использовались бессмысленные слоги и иной слабо организованный в смысловом плане материал:

1) сравнительно простые события в жизни, которые производят особенно сильное впечатление на человека, могут запоминаться сразу прочно и надолго, и по истечении многих лет с момента первой и единственной встречи с ними могут выступать в сознании с отчетливостью и ясностью;

2) более сложные и менее интересные события человек может переживать десятки раз, но они в памяти надолго не запечатлеваются;

3) при пристальном внимании к событию достаточно бывает его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке воспроизвести по памяти его основные моменты;

4) человек может объективно правильно воспроизводить события, но не осознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уверенным, что воспроизводит их правильно. Между точностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь;

5) если увеличить число членов запоминаемого ряда до количества, превышающего максимальный объем кратковременной памяти, то число правильно воспроизведенных членов этого ряда после однократного его предъявления уменьшается по сравнению с тем случаем, когда количество единиц в запоминаемом ряду в точности равно объему кратковременной памяти. Одновременно при увеличении такого ряда возрастает и количество необходимых для его запоминания повторений;

6) предварительное повторение материала, который подлежит заучиванию (повторение без заучивания), экономит время на его усвоение в том случае, если число таких предварительных повторений не превышает их количества, необходимого для полного заучивания материала наизусть;

7) при запоминании длинного ряда лучше всего по памяти

воспроизводятся его начало и конец («эффект края»);

8) для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизводства особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связанное целое;

9) повторение подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определенного периода времени, например, в течение нескольких часов или дней;

10) новое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше;

11) с усилением внимания к запоминаемому материалу число повторений, необходимых для его выучивания наизусть, может быть уменьшено, причем отсутствие достаточного внимания не может быть возмещено увеличением числа повторений;

12) то, чем человек особенно интересуется, запоминается без всякого труда. Особенно отчетливо эта закономерность проявляется в зрелые годы;

13) редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные, часто встречающиеся;

14) любое новое впечатление, полученное человеком, не остается в его памяти изолированным. Будучи запомнившимся в одном виде, оно со временем может несколько измениться, вступив в ассоциативную связь с другими впечатлениями, оказав на них влияние и, в свою очередь, изменившись под их воздействием;

15) если испытуемым предложить серию заданий, а затем прервать их выполнение, то впоследствии они почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания – «эффект Зейгарник».

7.2. Образ представлений

7.2.1. Понятие представлений

Еще одним уникальным результатом функционирования памяти человека в познании действительности является создание особого вида образов – ***представлений.*** Образы-представления занимают в процессе познания переходное, промежуточное положение, связывающее чувственную форму познания с логической (речемыслительной). С позиции психофизиологического взгляда на представления можно отметить их сущность, которая заключается в актуализации уже имеющихся в памяти следов сформированных ранее чувственных образов (ощущений и восприятия). Поэтому в качестве

физиологического механизма представлений можно рассматривать функционирование только центральной части анализаторов, у которых нет проекции вовне.

Представления являются еще более высоким уровнем организации чувственного восприятия, объединяя в себе множество восприятий в пространстве и времени. Кроме того, ощущения и восприятия как бы навязываются человеку, мало зависят от его воли. Например, обычно нельзя не видеть цвет, если глаз открыт, или нельзя не слышать звук, если он звучит рядом. Наоборот, представления в гораздо большей степени могут вызываться и убираться человеком по собственной воле. Классическим примером представления является память, когда, допустим, человек вспоминает то, что он воспринимал в прошлом. У подавляющего большинства людей представления не такие яркие и сильные, как ощущения и восприятия, например, воспоминание цвета не столь яркое, как сам этот цвет в момент его восприятия. Считается также, что ощущения и восприятия возникают в момент взаимодействия с объектом, порождающим эти чувственные образы, в то время как представление может существовать в сознании человека независимо от того, существует сейчас источник этого представления или нет. Например, можно вспоминать, будучи зрелым мастером, юношеские соревнования, в то время как уже нельзя зрительно воспринять их. Наконец, представление более активно, в гораздо большей мере не только его присутствие-отсутствие, но и сам состав может формироваться субъектом. В силу большей активности, представление лежит уже на границе между чувственным и рациональным познанием, обнаруживая в себе элементы мышления.

Общими характеристиками чувственного познания являются его конкретность и конечность. Конкретность – это сильная сторона чувственного познания, выражающаяся в том, что оно сообщает нам уникальную информацию о нашем материальном мире в отдельном месте и времени. Конечность – слабая сторона чувственного познания, связанная с тем, что в чувственном познании мы можем получить информацию только о конечном – конечном числе объектов, событий, конечной части пространства и времени. В то же время в научном познании очень важна информация о бесконечном, и эту информацию чувственное познание дать не в состоянии. Ее можно получить только на основе рационального познания.

Таким образом, представление можно определить как познавательный психический процесс (вид памяти), специфика которого заключена в безобъектном формировании образа,

обладающего высоким уровнем обобщенности и схематизированности, отражающего знаковые формы информационной действительности.

7.2.2. Основные функции представления

Представление, как и любой другой познавательный процесс, осуществляет ряд функций в психической регуляции поведения человека. Большинство исследователей выделяет три основные функции: *сигнальную, регулирующую* и *настроечную.*

Сущность *сигнальной функции* представлений состоит в отражении в каждом конкретном случае не только образа предмета, ранее воздействовавшего на наши органы чувств, но и многообразной информации об этом предмете, которая под влиянием конкретных воздействий преобразуется в систему сигналов, управляющих поведением.

И. П. Павлов считал, что представления являются первыми сигналами действительности, на основе которых человек осуществляет свою сознательную деятельность. Он показал, что представления очень часто формируются по механизму условного рефлекса. Благодаря этому любые представления сигнализируют о конкретных явлениях действительности. Когда вы в процессе своей жизни и деятельности сталкиваетесь с каким-то предметом или каким-либо явлением, то у вас формируются представления не только о том, как это выглядит, но и о свойствах данного явления или предмета. Именно эти знания впоследствии и выступают для человека в качестве первичного ориентировочного сигнала. Например, при виде апельсина возникает представление о нем как о съедобном и достаточно сочном предмете. Следовательно, апельсин в состоянии удовлетворить голод или жажду.

Регулирующая функция представлений тесно связана с их сигнальной функцией и состоит в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств. Причем этот выбор осуществляется не абстрактно, а с учетом реальных условий предстоящей деятельности. Благодаря регулирующей функции актуализируются именно те стороны, например, двигательных представлений, на основе которых с наибольшим успехом решается поставленная задача.

Следующая функция представлений – *настроечная.* Она проявляется в ориентации деятельности человека в зависимости от характера воздействий окружающей среды. Так, изучая физиологические механизмы произвольных движений, И. П. Павлов показал, что появившийся двигательный образ

обеспечивает настройку двигательного аппарата на выполнение соответствующих движений. Настроечная функция представлений обеспечивает определенный тренирующий эффект двигательных представлений, что способствует формированию алгоритма нашей деятельности.

7.2.3. Классификация представлений

В настоящее время существует несколько подходов к построению классификации представлений (рис. 1.9). Поскольку в основе представлений лежит прошлый перцептивный опыт, то основная классификация представлений строится на основе классификации видов ощущения и восприятия. Поэтому принято выделять следующие виды представлений: *зрительные, слуховые, двигательные (кинестетические), осязательные, обонятельные, вкусовые, температурные* и *органические.* Следует отметить, что данный подход к классификации представлений не может рассматриваться как единственный.

Зрительные представления. Большинство имеющихся у нас представлений связано со зрительным восприятием. Характерной особенностью зрительных представлений является то, что в отдельных случаях они бывают предельно конкретными и передают все видимые качества предметов: цвет, форму, объем. Однако чаще всего в зрительных представлениях преобладает какая-нибудь одна сторона, а другие или очень неясны или отсутствуют вовсе. Например, часто наши зрительные образы лишены объемности и воспроизводятся в виде картины, а не объемного предмета. Причем эти картины в одном случае могут быть красочными, а в других случаях – бесцветными.

Рис. 1.9. Классификация основных видов представлений

Характер наших зрительных представлений главным образом зависит от содержания и той практической деятельности, в процессе которой они возникают. Так, зрительные представления играют центральную роль при занятиях изобразительными искусствами, потому что не только рисование по памяти, но и рисование с натуры невозможно без хорошо развитых зрительных представлений. Немаловажную роль играют зрительные представления и в педагогическом процессе. Даже изучение такого предмета, как литература, требует для успешного овладения материалом «включения» воображения, что, в свою очередь, в значительной мере опирается на зрительные представления.

Другой класс представлений – *двигательные представления.* По характеру возникновения они отличаются от зрительных и слуховых, так как никогда не являются простым воспроизведением прошлых ощущений, а всегда связаны с актуальными ощущениями. Каждый раз, когда мы представляем себе движение какой-нибудь части нашего тела, происходит слабое сокращение соответствующих мышц. Например, если вы представите себе, что сгибаете в локте правую руку, то в бицепсах правой руки у вас произойдут сокращения, которые можно регистрировать чувствительными электрофизиологическими приборами. Если исключить возможность этого сокращения, то и представления становятся невозможными. Экспериментально доказано, что всякий раз, когда мы двигательно представим себе произнесение какого-нибудь слова, приборы отмечают сокращение в мышцах языка, губ, гортани и т. д. Следовательно,

без двигательных представлений мы вряд ли могли бы пользоваться речью, и общение друг с другом было бы невозможным.

Таким образом, при всяком двигательном представлении совершаются зачаточные движения, которые дают нам соответствующие двигательные ощущения. Но ощущения, получаемые от этих зачаточных движений, всегда образуют неразрывное целое с теми или иными зрительными или слуховыми образами. При этом двигательные представления можно разделить на две группы: *представления о движении всего тела или отдельных его частей* и *речевые двигательные представления*. Первые обычно являются результатом слияния двигательных ощущений со зрительными образами (например, представляя себе сгибание правой руки в локте, мы, как правило, имеем зрительный образ согнутой руки и двигательные ощущения, идущие от мышц этой руки). Речевые двигательные представления являются слиянием речедвигательных ощущений со слуховыми образами слов. Следовательно, двигательные представления бывают или *зрительно-двигательными* (представления движения тела), или *слухо-двигательными* (речевые представления).

Существуют двигательные представления, реализуемые в виде идеомоторного акта, которые имеют большое практическое значение в предстартовой ситуации, когда идеомоторная подготовка позволяет настроить и подвести к оптимальному режиму функционирования опорно-двигательный аппарат (провести «пассивную тренировку»). Представления в форме идеомоторной системы взаимодействия лежат в основе современного протезирования конечностей и создания различных манипуляторов типа «искусственная рука». Мышечно-двигательные представления играют большую роль в движениях, вызывая зачаточные, минимальные по интенсивности, двигательные импульсы, непроизвольно возникающие в связи с представлениями движений. «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите» (И. П. Павлов). Когда мы начинаем представлять себе движение не зрительно, а моторно, в соответствующих двигательных центрах коры больших полушарий головного мозга возникают нервные возбуждения, которые и влекут за собой слабые двигательные импульсы, характерные для данного движения. Если держать в руке нитку с подвешенным на ней легким металлическим шариком и, закрыв глаза, отчетливо представлять качания этого шарика из стороны в

сторону, то очень скоро шарик действительно начнет выполнять те движения, которые мы представляем. Это явление, в основе которого лежат мышечно-двигательные представления о движении, вызывающие побуждение к его совершению, получило название *идеомоторного акта.*

Пространственные представления в основном являются зрительно-двигательными представлениями, причем иногда на первый план выдвигается зрительный, иногда – двигательный компонент. Весьма активно представлениями данного типа оперируют шахматисты, играющие вслепую. В повседневной жизни мы тоже пользуемся данным типом представлений, например, когда необходимо добраться из одной точки населенного пункта в другую. В этом случае мы представляем себе маршрут и движемся по нему. Причем образ маршрута постоянно находится в нашем сознании. Как только мы отвлекаемся, т. е. это представление уходит из нашего сознания, мы можем совершить ошибку в передвижении, например, проехать свою остановку. Поэтому при передвижении по конкретному маршруту пространственные представления так же важны, как и информация, содержащаяся в нашей памяти.

Кроме того, все представления различаются по степени обобщенности. Представления принято разделять на единичные и общие. Следует отметить, что одно из основных отличий представлений от образов восприятия заключается в том, что образы восприятия всегда бывают только единичными, т. е. содержат информацию только о конкретном предмете, а представления очень часто носят обобщенный характер. *Единичные* представления – это представления, основанные на наблюдении одного предмета. *Общие* представления – это представления, обобщенно отражающие свойства ряда сходных предметов.

Следует также отметить, что все представления различаются по степени проявления волевых усилий. При этом принято выделять произвольные и непроизвольные представления. *Непроизвольные* представления – это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека. *Произвольные* представления – это представления, возникающие у человека в результате волевого усилия, в интересах поставленной цели.

Запас представлений в памяти человека велик и зависит от его индивидуального опыта и возможностей. Представления могут формироваться не только как результат чувственного познания действительности, но и как результат знакового, символического, логического воздействия. Современное

телевидение и другие средства массовой информации программируют образы представлений у широкого круга граждан, осуществляя управляющее воздействие на значительную часть населения. Объем и качества представлений человека, их яркость, взаимная связанность и чувственная определенность составляют его духовное богатство, свидетельствуют об уровне психологического, личностного развития.

Благодаря содержащимся в них элементам обобщения представления являются переходной ступенью от конкретных образов к абстрактным понятиям, от ощущений к мышлению. Благодаря характерной для них широкой изменчивости, допускающей построение новых образов, представления играют существенную и необходимую роль в творческой деятельности человека.

7.2.4. Основные свойства представлений

Представлениям присущи такие ***основные свойства,*** как *наглядность, фрагментарность, неустойчивость* и *обобщенность*.

• *Наглядность.* Человек представляет образ воспринятого объекта исключительно в наглядной форме. При этом имеет место размытость очертаний и исчезновение ряда признаков. Представления являются образами предметов и явлений, сохранившимися в памяти человека в их отсутствии, т. е. когда эти предметы и явления не воздействуют непосредственно на органы чувств. Наглядность представлений беднее наглядности восприятия вследствие утраты непосредственности отражения. Представления менее ярки и отчетливы, чем восприятия. Например, представление виденного когда-то дерева более бледно, чем его восприятие; оно не так отчетливо в своих формах, красках, размерах, деталях и т. д.

• *Фрагментарность.* Для представления предметов и явлений характерна неравномерность воспроизведения их отдельных частей. Преимущество имеют объекты (или их фрагменты), которые в предыдущем перцептивном опыте обладали большей привлекательностью или значимостью. Фрагментарность представлений, отмеченная еще Г. Эббингаузом и подтвержденная современными исследователями, состоит в том, что «при внимательном анализе или попытке установить все стороны или черты предмета, образ которого дан в представлении, обычно оказывается, что некоторые стороны, черты или части вообще не представлены». Если неустойчивость представления есть аналог неполной константности, то фрагментарность представляет собой эквивалент неполной

целостности или выражение ее дефицита в представлении по сравнению с восприятием.

• *Неустойчивость.* Представленный в данный момент времени образ (или его фрагмент) можно удерживать в активном сознании лишь в течение определенного времени, по истечении которого он начнет исчезать, утрачивая фрагмент за фрагментом. С другой стороны, образ представления возникает не сразу, а по мере восприятия новых сторон и свойств предмета, новых временных связей; постепенно он дополняется, изменяется и «проясняется». По своей сущности неустойчивость как проявление непостоянства является отрицательным эквивалентом или выражением дефицита константности, свойственной перцептивному образу. Она хорошо знакома каждому по собственному опыту и заключается в «колебаниях» образа и текучести его компонентов.

• *Обобщенность.* Представленный объект, его образ, обладает определенной информационной емкостью, причем содержание (структура) образа представлений схематизируется или свертывается. Представления – это результат всех прошлых восприятий конкретного предмета или явления. Береза как образ представления – итог всех прошлых восприятий берез как непосредственно, так и на изображениях. Поэтому представление, обобщая конкретный предмет (или явление), одновременно может служить обобщением и целого класса аналогичных предметов в силу того, что представляемый объект не воздействует непосредственно на органы чувств. Представления – более обобщенные образы предметов, чем восприятия: в них на первый план выступают сходные особенности предметов данного класса.

Физиологической основой представлений служат процессы, происходящие только в корковых частях анализаторов; рецепторы при представлениях не функционируют. *Физиологической основой представлений* являются «следы», остающиеся в коре больших полушарий головного мозга от тех возбуждений, которые имели место при ощущениях и восприятиях.

При восприятии какого-нибудь предмета соответствующие корковые центры головного мозга находятся в состоянии нервного возбуждения определенной степени интенсивности. Интенсивность этого возбуждения не снижается в течение всего процесса восприятия, пока внешние раздражители продолжают действовать на рецепторы, все время посылая соответствующие возбуждения в центральные отделы головного мозга.

7.2.5. Совершенствование и развитие представлений

Развитие представлений идет от первоначальных неполных, недифференцированных, часто неправильных и нечетких, мало связанных друг с другом (разобщенных) образов действительности к построению отчетливых, ярких, отличающихся известной полнотой и правильностью, взаимосвязанных друг с другом представлений. Основными этапами этого развития, связанными с возникновением новых качественных особенностей представлений, являются:

• первоначальное расширение жизненного опыта ребенка и сопутствующее ему совершенствование восприятий;

• включение речи в формирование представлений путем словесного обозначения их существенных особенностей и элементов;

• использование представлений в различных видах деятельности ребенка, в связи с чем представления активизируются, проверяются и уточняются практикой;

• использование специальных приемов формирования представления в связи с требованиями профессиональной деятельности человека, что связано с целенаправленным на эти представления вниманием, развитием их яркости и устойчивости в процессе специального обучения и тренировки.

В спортивной деятельности, как и во всякой другой, большую роль играет наглядность, правильность, ясность и отчетливость соответствующих представлений. Готовясь как можно лучше выполнить то или другое физическое упражнение, спортсмен всегда руководствуется необходимыми для этого представлениями. Нельзя думать, что для выполнения сложного опорного прыжка спортсмену достаточно путем тренировки приобрести опыт в силе толчка, угле взлета, группировке в полете и т. д. Успех в выполнении такого прыжка в очень большой степени зависит также и от того, насколько ясно спортсмен представляет себе особенности техники данного прыжка и те условия, с помощью которых эта техника может быть осуществлена. Вот почему спортсмен на старте тщательно и долго готовится к прыжку, идеомоторно выполняет гимнастическую программу, измеряет длину разбега, проделывает имитации толчка, приземления и т. д. Это он может с успехом выполнить потому, что в процессе тренировки развил свои представления, довел их до требуемой степени полноты и отчетливости.

Слабость и значительная неясность тех или других видов представлений у многих людей не означает, что эти представления таковы у них от природы. В большинстве случаев их представления не отличаются ясностью и живостью вследствие того, что в своей практической деятельности эти люди не

нуждались в ярких и точных представлениях и поэтому не имели случая и возможности их развить. Если человек не в состоянии сейчас представить ярко и живо тот или другой музыкальный аккорд, мелодию, тембр, музыкальный тон, это не значит, что он никогда не сможет добиться этого: отчетливость, дифференцированность, ясность слуховых представлений, связанных с музыкой, у большинства людей может быть развита путем специальных упражнений. Известно, что когда дети впервые приступают к занятиям музыкой, соответствующие слуховые представления у них бывают слабые и неясные. Но в процессе обучения музыке эти представления у них развиваются в очень большой степени. У ребенка, который делает первые попытки рисовать, зрительные представления еще не отличаются яркостью и отчетливостью; этот недостаток, однако, устраняется в процессе систематической практики в рисовании.

7.3. Имажинитивный процесс человека

7.3.1. Понятие воображения

Воображение рассматривается как процесс построения образов объектов, не существовавших в опыте субъекта. Считается, что такое конструирование осуществляется как переработка данных прошлого опыта (практического, чувственного, интеллектуального).

Воображение – это психический процесс, состоящий в создании новых образов объектов на основе имеющихся знаний и представлений. Благодаря воображению человек обладает способностью к творческой деятельности. Вся культура, созданная им, есть продукт воображения, творчества. Воображение связано с наглядно-образным мышлением. Однако образы, созданные воображением человека, не всегда соответствуют реальности. В таких случаях говорят о фантазии. Если, кроме того, воображение нацелено на будущее, его именуют мечтой.

Образы воображения, хотя и могут не соответствовать действительности, всегда состоят из элементов, фрагментов, частей, которые наблюдаются в реальности. В процессе воображения происходит переработка воспринятого ранее. Сознание человека не только отражает окружающий мир, но и творит его, а творческая деятельность невозможна без воображения. Для того чтобы изменить существующее или создать что-то новое, отвечающее материальным и духовным потребностям, необходимо сначала идеально представить то, что потом будет воплощено в материальном облике. Идеальное

преобразование имеющихся у человека представлений совершается в воображении.

Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материалов восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте, своеобразная форма отражения человеком реальной действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях.

Физиологической основой воображения следует считать оживление в мозгу человека ранее образованных временных нервных связей и их преобразование в новые сочетания, которые могут возникать по разным причинам: иногда бессознательно, как следствие самопроизвольного усиления возбуждения в определенных центрах коры головного мозга под влиянием случайных раздражителей, действующих на эти центры в момент ослабления регулирующего контроля со стороны высших отделов коры (например, сновидения); чаще – в результате сознательных усилий человека, направленных на создание нового образа. Физиологической основой воображения выступает появление новых сочетаний между теми временными связями, которые ранее образовались в коре больших полушарий мозга.

В основе воображения лежит работа не изолированных нервных центров, а всей коры головного мозга. Создание образов воображения – результат совместной деятельности первой и второй сигнальных систем, хотя любой образ, любое представление формально должны быть отнесены к первосигнальному – чувственному отражению действительности. Следовательно, образы воображения представляют собой особую форму отражения действительности, свойственную только человеку. Создание нового предполагает такое сочетание, которое образуется из временных связей, ранее не вступавших в сочетание друг с другом. Воображение всегда есть определенный отход от действительности, но в любом случае источник воображения – объективная реальность.

7.3.2. Основные функции воображения

Основными функциями воображения являются *конструктивная и защитная.* В конструктивной функции воображение выступает как познавательная основа творчества, в защитной – воображение помогает смягчиться внутреннему конфликту за счет его символического отреагирования, или образного прогнозирования возможных ситуаций, хотя иногда это обретает болезненные формы, превращаясь в навязчивые

нереалистические страхи, галлюцинирование и т. д.

У детей воображение выполняет аффективно-защитную функцию, так как охраняет неустойчивую психику ребенка от чрезмерно тяжелых переживаний и душевных травм. Механизм этой защиты таков: через воображаемые ситуации у ребенка происходят разрядка возникшего напряжения и символическое разрешение конфликта, который бывает трудно снять практическими действиями. Кроме всего, это познавательная функция. Как познавательный процесс воображение возникает в проблемной ситуации, в которой степень неопределенности, дефицит информации весьма значительны. При этом воображение является основой гипотез, заполняющих белые пятна в научных системах. Воображение ближе к чувственному познанию, чем к мышлению, и отличается от него предположительностью, неточностью, образностью и эмоциональностью. Поскольку не все свои потребности человек может удовлетворить материально, важной функцией воображения является мотивационная, т. е. человек может удовлетворить свои потребности в идеальном плане – в мечтах, сновидениях, мифах, сказках.

В жизни человека воображение выполняет ряд специфических функций:

• представление действительности в образах, что дает возможность пользоваться ими, выполняя операции с воображаемыми предметами;

• формирование внутреннего плана действий (создание образа цели и нахождение способов ее достижения) в условиях неопределенности;

• участие в произвольной регуляции познавательных процессов (управление воспоминаниями);

• регулирование эмоциональных состояний (в аутотренинге, визуализации, нейролингвистическом программировании и др.);

• основа для творчества – как художественного (литература, живопись, скульптура), так и технического (изобретательство);

• создание образов, соответствующих описанию объекта (когда человек старается представить себе нечто, о чем он слышал или читал);

• продуцирование образов, которые не программируют, а заменяют деятельность (приятные грезы, подменяющие скучную реальность).

Без воображения был бы невозможен прогресс в науке, технике, искусстве. Изобретатели, создающие новые приборы, механизмы и машины, опираются на материалы наблюдений за живой природой. Так, изучая обитателей Антарктики –

пингвинов, конструкторы создали машину, которая может передвигаться по рыхлому снегу. Машину так и назвали – «Пингвин». Наблюдая, как некоторые виды улиток передвигаются по силовым линиям магнитного поля Земли, ученые создали новые, более совершенные навигационные приборы. В клюве альбатроса есть своеобразный опреснитель, превращающий морскую воду в воду, пригодную для питья. Заинтересовавшись этим, ученые начали разработку для опреснения морской воды; наблюдения за стрекозой позволили создать вертолет.

Труд в любой области невозможен без участия воображения. Учителю, психологу, воспитателю развитое воображение крайне необходимо: проектируя личность ученика, следует четко представлять себе, какие качества требуется сформировать или воспитать у ребенка. Одной из общих черт выдающихся педагогов прошлого и настоящего является оптимистическое прогнозирование – способность предвидеть, предвосхищать педагогическую действительность с верой в возможности и способности каждого воспитанника.

7.3.3. Виды воображения

Воображение возникает в ответ на потребности, стимулирующие практическую деятельность человека, т. е. характеризуется действенностью, активностью. По степени выраженности активности различают два вида воображения: ***пассивное*** и ***активное***.

Пассивное воображение подчинено субъективным, внутренним факторам и характеризуется созданием образов, которые не воплощаются в жизнь, программ, которые не реализуются или вообще не могут быть реализованы. В процессе пассивного воображения осуществляется нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания. Пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным.

Непреднамеренное пассивное воображение наблюдается при ослаблении деятельности сознания, при его расстройствах, в полудремотном состоянии, во сне. Это – воображение без заранее поставленной цели, без специального намерения, без усилий воли со стороны человека. При этом образы создаются как бы сами собой: глядя на причудливые формы облаков, мы «видим» слона, медведя, лицо человека. Непреднамеренное пассивное воображение вызывается прежде всего неудовлетворенными в данный момент потребностями – в безводной пустыне у человека возникают образы водных источников, колодцев, оазисов – миражи (галлюцинации – патологическое расстройство

перцептивной деятельности – ничего общего с воображением не имеют).

Грезы и мечты у человека занимают довольно большую часть времени, особенно в юности. Для большинства людей мечты являются приятными думами о будущем. У некоторых встречаются и тревожные видения, порождающие чувства беспокойства, вины, агрессивности.

Грезы – это процессы как непреднамеренного, так и преднамеренного пассивного воображения без определенной направленности, протекающие в виде беспорядочного следования одних образов за другими. Течение таких представлений не регулируется мышлением. В грезах обязательно возникают приятные человеку образы. Возникают они обычно при пассивном, безвольном состоянии человека – как следствие сильного утомления, в моменты перехода от сна к бодрствованию и, наоборот, при высокой температуре, при отравлении алкоголем, никотином, при наркотическом опьянении. Грезы в отличие от галлюцинаций являются вполне нормальным психическим состоянием, которое представляет собой фантазию, связанную с желанием, чаще всего несколько идеализируемым будущим. Это пассивный и продуктивный тип воображения.

Мечта от грезы отличается тем, что она более реалистична и в большей степени осуществима. Мечты относятся к типу активных форм воображения. По степени преобразования действительности они чаще всего бывают продуктивными. Мечта обращена к сфере более или менее отдаленного будущего и не предполагает немедленного достижения реального результата, а также его полного совпадения с образом желаемого. Вместе с тем мечта может стать сильным мотивирующим фактором творческого поиска. Ценность мечты определяется тем, какое отношение она имеет к деятельности человека. Действенную, общественно направленную мечту, которая вдохновляет человека на труд, поднимает на борьбу, нельзя смешивать с пустой, бесплодной, необоснованной мечтательностью, уводящей человека от действительности, расслабляющей его.

Активное воображение (преднамеренное) – создание человеком по собственному желанию новых образов или представлений, сопровождающееся определенными усилиями (поэт ищет новый художественный образ для описания природы, изобретатель ставит цель создать новое техническое устройство и пр.). Активное воображение всегда направлено на решение творческой или личностной задачи, больше вовне. Человек занят в основном средой, обществом, деятельностью и меньше – внутренними субъективными проблемами. Активное воображение

пробуждается задачей и ею направляется, оно определяется волевыми усилиями и поддается волевому контролю. Активное воображение проявляется в случаях, когда новые образы или идеи возникают в результате специального намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное. По степени самостоятельности и оригинальности продуктов деятельности различают *воссоздающее, творческое* и *антиципирующее воображение.*

Воссоздающее воображение – один из видов активного воображения, при котором происходит конструирование новых образов, представлений у людей в соответствии с воспринятой извне стимуляцией в виде словесных сообщений, схем, условных изображений, знаков. Репродуктивное (воссоздающее) воображение – создание образа предметов или явлений по их описанию, когда действительность воспроизводится по памяти в том виде, какова она есть. Воссоздающее (репродуктивное) воображение имеет в своей основе создание тех или иных образов, соответствующих описанию (по карте, чертежу, схеме, по уже оформленным кем-то материалам). У каждого человека свой образ Анны Карениной, Пьера Безухова, Воланда и др.

Репродуктивное воображение имеет огромное значение в психическом развитии человека: давая возможность по чужому рассказу или описанию представить себе то, чего он никогда не видел, оно выводит человека за рамки узкого личного опыта и делает его сознание живым и конкретным. Ярче всего развертывается деятельность воображения при чтении художественной литературы: читая исторические романы, гораздо легче получить яркие образы прошлого, атмосферу Средневековья, чем штудируя научные труды.

Творческое воображение – это такой вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества в целом и которые воплощаются в конкретные оригинальные продукты деятельности. Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека. Образы творческого воображения создаются посредством различных приемов интеллектуальных операций. В структуре творческого воображения различают два типа таких операций. Первый – операции, посредством которых формируются идеальные образы, второй – операции, на основе которых перерабатывается готовая продукция. Продуктивное (творческое) воображение – создание принципиально новых представлений, не имеющих непосредственного образца, когда действительность творчески преобразуется по-новому, а не просто

механически копируется или воссоздается.

Творческое воображение предполагает самостоятельное создание новых образов, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности, и является неотъемлемой частью любого творчества (научного, технического, художественного): открытия новых закономерностей в науке, конструирования новых машин и механизмов, выведения новых сортов растений, пород животных, создания произведений искусства, литературы.

Антиципирующее воображение лежит в основе очень важной и необходимой способности человека – предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий. Благодаря способности предвидеть, человек может как бы «мысленным взором» увидеть, что произойдет с ним, с другими людьми или окружающими вещами в будущем. Чем моложе человек, тем больше и ярче представлена ориентация его воображения вперед. У пожилых и старых людей воображение больше ориентировано на события прошлого.

7.3.4. Приемы создания образов воображения

Создание образов воображения осуществляется с помощью нескольких способов:

Комбинирование – это не простая сумма уже известных элементов, а творческий синтез, где элементы преобразуются, изменяются, выступают в новых соотношениях. Так, образ Наташи Ростовой был создан Л. Н. Толстым на основе глубокого анализа особенностей характеров двух близких ему людей – жены Софьи Андреевны и ее сестры Татьяны.

Агглютинация (от лат. *agglutinary* – приклеивать) – «складывание», «склеивание» различных, несоединимых в повседневной жизни частей. Менее сложным, но тоже весьма продуктивным приемом формирования нового образа является агглютинация – соединение несоединимых в реальной жизни свойств, качеств, частей различных предметов. Примером может служить классический персонаж сказок – кентавр, Змей Горыныч, русалка, сфинкс, Пегас, избушка на курьих ножках. В технике при помощи этого приема созданы аккордеон, троллейбус, танк-амфибия, гидросамолет и т. п.

Акцентирование. Своеобразным способом создания образов воображения является акцентирование – заострение, подчеркивание, утрирование каких-либо признаков предмета; выделение характерной детали в создаваемом образе (дружеский шарж, карикатура). Этот прием часто используется в карикатурах, шаржах.

Гиперболизация – существенное увеличение или уменьшение предмета или отдельных его частей, которое приводит к качественно новым свойствам. Примером могут служить следующие сказочные и литературные персонажи: гигантский гомеровский циклоп, Гулливер. Одной из форм акцентирования является гиперболизация – прием уменьшения (увеличения) самого предмета (великан, богатыри, Дюймовочка, гномы, эльфы) или изменение количества и качества его частей (дракон о семи головах, Калимата – многорукая индийская богиня). Разновидностью гиперболизации является приуменьшение (литота): «И шествуя важно, в спокойствии чинном, лошадку ведет под уздцы мужичок в больших сапогах, в полушубке овчинном, в больших рукавицах… а сам с ноготок!» (Н. Некрасов).

Типизация. Распространенным приемом создания творческих образов является типизация – выделение существенного, повторяющегося в однородных явлениях, и воплощение его в конкретном образе. Например, Печорин – это «…портрет, но не одного человека: это портрет, составленный из пороков всего нашего поколения в полном их развитии». Тип – это индивидуальный образ, в котором объединены в одно целое наиболее характерные признаки людей класса, нации или группы.

Схематизация и *конкретизация*. К приемам создания новых образов относятся также схематизация и конкретизация. Схематизация заключается в сглаживании различий предметов и выявлении черт сходства между ними. Примером может служить создание орнамента из элементов растительного мира.

Конкретизацию отвлеченных понятий можно наблюдать в различных аллегориях, метафорах и других символических образах (орел, лев – сила и гордость; черепаха – медлительность; лиса – хитрость; заяц – трусость). Любой художник, поэт, композитор реализует свои мысли и идеи не в общих отвлеченных понятиях, а в конкретных образах. Одной из наиболее очевидных форм проявления деятельности воображения в науке является мысленный эксперимент. Мысленный эксперимент – это вид познавательной деятельности, строящийся по принципу реального эксперимента и принимающий структуру последнего, но развивающийся целиком в идеальном плане. Мысленный эксперимент, замещая в некотором роде материальный, служит его продолжением и развитием. Он позволяет исследовать ситуации не реализуемые практически, хотя и принципиально возможные.

7.4. Аттенционный процесс человека (внимание)

7.4.1. Понятие внимания

Для восприятия любого явления необходимо, чтобы оно могло вызвать ориентировочную реакцию, которая позволяет «настроить» на него свои органы чувств. Подобная произвольная или непроизвольная направленность или сосредоточенность такой деятельности на каком-либо объекте восприятия называется ***вниманием***. Таким образом, внимание – это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Без внимания восприятие невозможно. Внимание – не качество личности и не психический процесс. В отличие от них оно не имеет своего содержания, проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание, как и память, являются сквозными процессами познавательной сферы. Внимание – особая форма психической активности и необходимое условие всякой деятельности. Это психическое состояние, относительно устойчивый уровень психической деятельности, проявляющийся в повышенной или пониженной активности личности. Но без внимания никакая познавательная деятельность состояться не может.

На уровне физиологических основ внимание означает возникновение в коре головного мозга очага возбуждения. При этом остальные участки мозга находятся в состоянии торможения. Большое значение для появления внимания имеет ориентировочный рефлекс, который представляет собой врожденную реакцию организма на всякое изменение окружающей среды. И. П. Павлов назвал этот рефлекс «Что такое?» Физиологическим механизмом внимания является взаимодействие нервных процессов (возбуждения и торможения), протекающих в коре головного мозга на основе закона индукции нервных процессов, согласно которому всякий возникающий в коре головного мозга очаг возбуждения вызывает торможение окружающих участков. Эти очаги возбуждения могут быть разными по силе и величине.

Изучая физиологическую деятельность мозга, русский физиолог А. А. Ухтомский (1875–1942) создал учение о доминанте. Доминанта – это господствующий очаг возбуждения, отличающийся большой силой, постоянством, способностью усиливаться за счет других очагов, переключая их на себя. Наличие доминирующего очага возбуждения в коре головного мозга позволяет понять такую степень сосредоточения человека на каком-либо предмете или явлении, когда посторонние

раздражители не в силах вызвать отвлечение внимания.

7.4.2. Виды внимания

Различают следующие **виды внимания:** ***внешнее*** и ***внутреннее, произвольное, непроизвольное*** и ***послепроизвольное.***

Внешним вниманием называется направленность сознания на предметы и явления внешней среды (природной и социальной), в которой существует человек, и на свои собственные внешние действия и поступки.

Проявление внимания связано с характерными внешними проявлениями:

• имеют место движения приспособительного характера – специфическая поза всматривания, вслушивания, если внимание направлено на внешние объекты. Если же оно направлено на собственные мысли и чувства, то у человека наблюдается так называемый «отсутствующий взгляд» – глаза «устанавливаются на бесконечность», благодаря чему окружающие предметы воспринимаются неясно и не отвлекают внимания;

• все лишние движения задерживаются – для напряженного внимания характерна полная неподвижность;

• при напряженном внимании дыхание становится более поверхностным и редким; вдох делается короче, а выдох удлиняется;

• когда человека что-то удивляет, это четко выражается в мимике внимания: здесь оно обнаруживается легким приподнятием бровей. Когда внимание переходит в чувство неожиданности, то поднятие бровей становится энергичнее, глаза и рот сильно раскрываются… Степень раскрытия этих двух органов соответствует интенсивности чувства неожиданности;

• на основе двух критериев – соотношения внешней (поведенческой) и внутренней картин внимания – профессор И. В. Страхов выделил четыре состояния внимательности: действительная и кажущаяся внимательность и невнимательность. При действительной внимательности (невнимательности) отмечается полное совпадение внешней и внутренней картин внимания, при кажущейся – их несоответствие, расхождение.

Внутренним вниманием называется состояние направленности и сосредоточенности сознания на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего внешнего. Под направленностью понимается селективный, избирательный характер протекания познавательной деятельности. Внимание

может быть направлено на объекты окружающего мира (внешненаправленное внимание) или на собственные мысли, чувства, переживания человека (внутреннее, или самонаправленное, внимание). Под сосредоточенностью подразумевается удержание внимания на одном объекте, игнорирование остальных объектов, большее или меньшее углубление в содержание психической деятельности.

Соотношение внешнего и внутреннего внимания играет важную роль во взаимодействии человека с окружающим миром, другими людьми, в познании им самого себя, в умении управлять собой.

Произвольное внимание – возникающее в результате сознательных усилий человека. При произвольном внимании сосредоточенность сознания определяется целью деятельности и конкретными задачами, вытекающими из ее требований и изменяющихся условий. Произвольное внимание – это сознательное регулируемое сосредоточение на объекте, внимание, возникающее вследствие сознательно поставленной цели и требующее волевых усилий для его поддержания.

Произвольное внимание зависит не от особенностей объекта, а от поставленной личностью цели, задачи. Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, а на том, что он должен делать. Произвольное внимание – продукт социального развития. Способность произвольно направлять и поддерживать внимание развилась у человека в процессе труда, так как без этого невозможно осуществлять длительную и планомерную трудовую деятельность.

Для возникновения и поддержания произвольного внимания необходимо соблюдение некоторых условий:

• осознание долга и обязанности;

• понимание конкретной задачи выполняемой деятельности;

• привычные условия работы;

• возникновение косвенных интересов – не к процессу, а к результату деятельности;

• сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено практическое действие;

• важным условием поддержания внимания является психическое состояние человека;

• создание благоприятных условий, исключение отрицательно действующих посторонних раздражителей. При этом надо помнить, что слабые побочные раздражители не снижают эффективность работы, а повышают ее.

Непроизвольное внимание. Его основой считается ориентировочный рефлекс. Непроизвольное внимание возникает

без предварительной постановки цели (например, реакция на сильный звук, яркий свет, новизну предмета). Непроизвольное внимание возникает без всякого намерения человека, без заранее поставленной цели и не требует волевых усилий.

Слово «непроизвольное» в этом словосочетании имеет несколько синонимов: непреднамеренное, пассивное, эмоциональное. Все они помогают раскрыть его особенности. Когда говорят о пассивности, имеют в виду зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, подчеркивают отсутствие усилий для сосредоточения со стороны человека. Называя непроизвольное внимание эмоциональным, подчеркивают связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями человека.

Выделяются следующие причины, вызывающие непроизвольное внимание:

• степень интенсивности, сила раздражителя (громкий звук, резкий запах, яркий свет). В ряде случаев важна не абсолютная, а относительная интенсивность (соотношение по силе с другими раздражителями, действующими в данный момент);

• контраст между раздражителями (большой предмет среди маленьких);

• новизна объекта – абсолютная и относительная (необычное сочетание знакомых раздражителей);

• ослабление или прекращение действия раздражителя, периодичность в действии (пауза в речи, мерцающий маяк).

Послепроизвольное внимание – начинающееся как произвольное, но в силу значимости объекта становящееся непроизвольным. Послепроизвольное внимание возникает вслед за произвольным. Это значит, что человек сначала сосредотачивает сознание на каком-то предмете или деятельности, иногда с помощью немалых волевых усилий, затем сам процесс рассматривания предмета или сама деятельность вызывают нарастающий интерес, и внимание продолжает удерживаться уже без всякого усилия. Послепроизвольное внимание – это внимание, возникающее на основе произвольного, после него, когда для его поддержания уже не требуется волевых усилий. По психологическим характеристикам послепроизвольное внимание близко к непроизвольному: оно также возникает на основе интереса к предмету, но характер интереса в этом случае иной – он проявляется к результату деятельности. Это можно проиллюстрировать следующим образом: вначале работа не увлекает человека, он заставляет себя заняться ею, прилагает серьезные волевые усилия для поддержания сосредоточения, но постепенно увлекается,

втягивается – ему становится интересно.

7.4.3. Свойства внимания

Свойствами внимания называются особенности его проявления. К ним относятся ***объем, концентрация, устойчивость, переключение*** и ***распределение*** внимания. Внимание обладает рядом свойств, которые у разных людей проявляются по-разному.

Объем внимания. Данное свойство характеризует количество информации, способной одновременно сохраняться в сфере повышенного внимания. Объем внимания характеризуется количеством запоминаемого и производимого материала. Объем внимания можно увеличить путем упражнения или устанавливая смысловые связи между воспринимаемыми предметами. Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые могут быть одномоментно восприняты с достаточной степенью ясности. Объем внимания взрослого человека равен «магическому числу Миллера»: 7 ± 2. Он зависит от многих обстоятельств: степени знакомости объектов, связи между ними, их группировки.

Концентрация внимания – свойство, выражающееся полной поглощенностью предметом, явлением, мыслями, переживаниями, действиями, на которых сосредоточено сознание человека. Сосредоточенность – это свойство, которое означает концентрацию внимания на каком-либо объекте. При наличии такой сосредоточенности человек практически не воспринимает посторонние факторы. Лишь с трудом его можно отвлечь от мыслей, в которые он погружен. Сосредоточенность обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов. Показателем интенсивности является «помехоустойчивость», невозможность отвлечь внимание от предмета деятельности посторонними раздражителями.

Устойчивость внимания – способность длительно быть сосредоточенным на определенном предмете или на одном и том же деле. Она измеряется временем сосредоточения при условии сохранения отчетливости отражения в сознании предмета или процесса деятельности. Устойчивость внимания зависит от целого ряда причин: значимости дела, интереса к нему, подготовленности рабочего места, навыков. Устойчивость – это способность в течение определенного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, не отвлекаясь на прочие. Устойчивость внимания зависит от ряда факторов: состояния нервной системы, наличия отвлекающих обстоятельств, присутствия интереса.

Состоянием, противоположным устойчивости, является отвлекаемость, причиной которой часто бывает непосильная и чрезмерно обширная деятельность. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Например, при выполнении однотипных упражнений первые из них ученик делает внимательно, сосредоточенно, а дальше, когда материал уже достаточно освоен, интерес утрачивается, ребенок работает механически, устойчивость внимания страдает.

Переключение внимания выражается в произвольном, сознательном перемещении его с одного предмета на другой, в быстром переходе от одной деятельности к другой. Оно диктуется самим ходом деятельности, возникновением или постановкой новых ее задач. Не следует смешивать переключение внимания с отвлечением, которое выражается в непроизвольном переносе сосредоточенности сознания на что-то другое либо в снижении интенсивности сосредоточенности. Это проявляется в кратковременных колебаниях внимания.

Распределение внимания – свойство, благодаря которому возможно выполнение двух или более действий (видов деятельности) одновременно, но только в том случае, когда одни действия привычны для человека и осуществляются, хотя и под контролем сознания, но в значительной мере автоматизировано. Распределение внимания означает способность рассредоточить внимание, параллельно выполнять несколько различных действий или следить за рядом объектов. Уровень распределения зависит от характера совмещаемых видов деятельности, их сложности и знакомости.

Внимательность как черта личности связана с развитостью свойств внимания. Обладая этим качеством, человек легко сосредотачивается, у него хорошо развито непроизвольное внимание. Внимательность является важным свойством спортсмена при овладении новыми упражнениями и при совершенствовании их.

Одним из распространенных недостатков внимания является рассеянность. *Рассеянностью внимания* называется неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Встречаются два вида рассеянности: мнимая и подлинная. *Мнимая рассеянность* – это невнимание человека к окружающим предметам и явлениям, вызванное крайней сосредоточенностью его внимания на каком-либо предмете. Она наблюдается у людей, увлеченных работой, охваченных сильными переживаниями, – ученых, творческих работников. *Истинная рассеянность* представляет собой частую непроизвольную отвлекаемость от основной деятельности,

слабость произвольного внимания, нарушение сосредоточенности. У людей такого типа скользящее, порхающее внимание. Одной из причин подлинной рассеянности является психическая нагрузка большим количеством впечатлений и информации.

7.5. Высшие функции рационального уровня познавательной сферы

7.5.1. Мышление и его сущность

Мышление – познавательный процесс более высокого уровня по сравнению с непосредственным чувственным отражением действительности в ощущениях, восприятиях, представлениях. Чувственное познание дает лишь внешнюю картину мира, мышление же приводит к познанию законов природы и общественной жизни. Мышление выполняет регулирующую, познавательную и коммуникативную функции, то есть функции общения.

Мышление – это процесс, благодаря которому человек мысленно проникает за пределы того, что ему дано в ощущениях и восприятии. Иными словами, с помощью мышления можно получить знания, недоступные органам чувств. Ступень абстрактного мышления свойственна только человеку.

Мышление – более высокая ступень познания, это ступень рационального, опосредованного познания действительности, условие разумной практической деятельности. Истинность такого познания проверяется практикой.

Мышление – это всегда и процесс решения задачи, поиска ответов на вопрос или выхода из создавшейся ситуации. Не все задачи требуют мышления. Например, если способ решения поставленной перед человеком задачи давно и хорошо им усвоен, а условия деятельности привычны, то для того, чтобы справиться с нею, вполне достаточно памяти и восприятия. Мышление «включается» при постановке принципиально новой задачи или при необходимости использовать накопленные ранее знания, умения и навыки в новых условиях.

Мышление – это опосредованное, обобщенное отражение действительности в ее наиболее существенных связях и отношениях, происходящее в единстве с речью.

7.5.2. Признаки мышления

Рассмотрим специфические признаки мышления как психического процесса.

1. *Опосредованное отражение действительности* – это путь или способ, при котором используются разнообразные вспомогательные приемы и средства, рассчитанные на получение нужных знаний. Человек прибегает к помощи мышления тогда, когда непосредственное познание либо невозможно (люди не воспринимают ультразвук, инфракрасное излучение, рентгеновские лучи, химический состав звезд, расстояние от Земли до других планет, физиологические процессы в коре головного мозга и т. п.), либо в принципе возможно, но не в современных условиях (археология, палеонтология, геология и т. п.), либо возможно, но нерационально. Решить задачу опосредованным путем – это значит решить ее в том числе и с помощью мыслительных операций. Например, когда, проснувшись утром, человек подходит к окну и видит, что крыши домов мокрые, а на земле – лужи, он делает умозаключение: ночью шел дождь. Человек непосредственно не воспринимал дождь, а узнал о нем косвенным путем, через посредство других фактов.

2. *Обобщенное отражение действительности*. Непосредственно воспринимать можно только конкретные предметы: это дерево, этот стол, эту книгу, этого человека. Мыслить же можно о предмете вообще («Любите книгу – источник знаний»; «Человек произошел от обезьяны»). Именно мысль позволяет улавливать сходство в различном и различное в сходном, открывать закономерные связи между явлениями и событиями.

Предвидеть, что произойдет в каком-то конкретном случае, человек может потому, что он отражает общие свойства предметов и явлений. Но мало заметить связь между двумя фактами, необходимо еще осознать, что она имеет общий характер и определяется общими свойствами вещей, т. е. свойствами, относящимися к целой группе сходных предметов и явлений. Такое обобщенное отражение позволяет предсказать будущее, представить его в виде образов, которых в действительности не существует.

3. *Отражение наиболее существенных свойств и связей действительности.* В явлениях или предметах мы выделяем общее, не беря во внимание несущественное, неглавное. Так, любые часы – это механизм для определения времени, и это главный их признак. Ни форма, ни размер, ни цвет, ни материал, из которого они изготовлены, не имеют существенного значения.

В основе мышления высших животных лежит каузальный

рефлекс (от лат. *causa* – причина) – вид рефлексов головного мозга, который, по мнению И. П. Павлова, не тождествен условному рефлексу. Каузальный рефлекс является физиологической основой непосредственного (без участия понятий) психического отражения существенных связей между предметами и явлениями (у человека каузальный рефлекс в соединении с опытом лежит в основе интуиции и мышления).

4. *Основной особенностью человеческого мышления является то, что оно неразрывно связано с речью:* словом обозначается то общее, что есть у предметов и явлений. Язык, речь – это материальная оболочка мысли. Только в речевой форме мысль человека становится доступной другим людям. У человека нет иных способов отражения соответствующих связей внешнего мира, кроме тех речевых форм, которые закрепились в его родном языке. Мысль не может ни возникать, ни протекать, ни существовать вне языка, вне речи.

Речь – орудие мышления. При помощи слов человек мыслит. Но отсюда не следует, что процесс мышления сводится к речи, что мыслить – значит говорить вслух или про себя. Различие между самой мыслью и ее словесным выражением состоит в том, что одну и ту же мысль можно выразить на разных языках или при помощи разных слов («Будущее лето ожидается жарким» – «Предстоящий сезон между весной и осенью будет знойным»). Одна и та же мысль имеет разную речевую форму, но без какой-либо речевой формы она не существует.

«Знаю, но не могу передать словами» – это состояние, когда человек не может перейти от выражения мысли во внутренней речи к речи внешней, затрудняется выразить ее способом, понятным другим людям.

Физиологической основой мышления является аналитико-синтетическая деятельность всей коры головного мозга, а не какого-то одного его участка. Как все психические явления, мышление является продуктом рефлекторной деятельности мозга. Единство чувственного и логического в мышлении основывается на сложном взаимодействии коры и подкорковых образований мозга. В качестве специфического нервно-физиологического механизма мышления выступают временные нервные связи (условные рефлексы) во второй сигнальной системе во взаимодействии с первой, которые образуются между мозговыми концами анализаторов. Эти условные рефлексы формируются под воздействием вторых сигналов (слов, мыслей), отражающих реальную действительность, но обязательно возникают на основе действия первой сигнальной системы. Вторая сигнальная система дает возможность безграничной

ориентации в окружающем мире. Но если слова лишены для человека определенного реального значения, то они перестают быть для него сигналами действительности.

7.5.3. Классификация видов мышления

Выделяют по функциональному признаку – ***практическое*** и ***теоретическое мышление.***

Практическое (техническое, конструктивное) мышление – это процесс мышления, совершающийся в ходе практической деятельности и направленный на создание реальных предметов и явлений путем изменения окружающей действительности при помощи орудий. Оно связано с постановкой целей, выработкой планов, проектов, часто развертывается в условиях дефицита времени, что иногда делает его более сложным, чем теоретическое мышление.

На объяснение окружающих явлений направлено *теоретическое (объяснительное) мышление,* основными компонентами которого являются содержательные абстракции, обобщения, анализ, планирование и рефлексия. Иными словами, теоретическое мышление востребовано там, где необходимо вскрыть связи и отношения между отдельными понятиями, связать неизвестное с известным, определить возможность предвидения.

Кроме того, различают ***наглядно-действенное, наглядно-образное*** и ***словесно-логическое мышление.***

Наглядно-действенное мышление называют еще практически действенным или просто практическим мышлением. Оно протекает непосредственно в процессе практической деятельности людей и связано с решением практических задач: производственных, организации учебного процесса. Этот вид мышления является основным на протяжении всей жизни человека. Наглядно-действенное мышление характеризуется тем, что сам процесс мышления представляет собой практическую преобразовательную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами.

Наглядно-образное мышление непосредственно связано с окружающей действительностью, а субъект познания чаще всего при этом прибегает к образному ее представлению. Наглядно-образное мышление связано с решением мыслительных задач, основанных на образном материале. Здесь имеет место оперирование самыми разнообразными, но больше всего зрительными и слуховыми образами. Наглядно-образное мышление тесно связано с практическим мышлением.

Словесно-логическое мышление называют еще отвлеченным или теоретическим, или дискурсивным (абстрактно-понятийным) мышлением – это речевое мышление человека, опосредованное прошлым опытом. Данный вид мышления характеризуется тем, что оно выступает как процесс связного логического рассуждения, в котором каждая последующая мысль обусловлена предшествующей, и что, решая мыслительную задачу в вербальной форме, человек оперирует отвлеченными понятиями, логическими конструкциями. Оно представляет собой наиболее поздний этап исторического и генетического развития мышления, имеет форму отвлеченных понятий и суждений и связано с оперированием философскими, математическими, физическими и другими понятиями и суждениями. Это самый высокий уровень мышления, позволяющий проникать в сущность явлений, устанавливать законы развития природы, общественной жизни.

Среди видов мышления нельзя не упомянуть ***творческое*** и ***критическое мышление***. Одним из первых, кто попытался выявить специфические черты творческого мышления, была Дж. Гилфорд. Она считала, что это мышление отличают оригинальность, семантическая и образная гибкость. В самом деле, творческое мышление связано с интеллектуальной новизной, поисками нетривиальных решений, со способностью видеть объект под новым углом зрения, обнаруживая его неизвестные свойства, грани. Чаще всего под критическим мышлением понимают процесс оценки достоверности, точности или ценности чего-либо, способность оценки искать и находить причины и альтернативные точки зрения, воспринимать ситуацию в целом и изменить свою позицию на основе фактов и аргументов. Его еще называют логическим или аналитическим мышлением.

У разных людей тот или иной вид занимает ведущее положение. Какой именно, определяется условиями и требованиями деятельности. Например, у физика-теоретика или у философа – словесно-логическое мышление, у художника – наглядно-образное, а у спортсменов доминирующим является наглядно-действенное мышление. Все виды мышления тесно взаимосвязаны. Взаимосвязь видов мышления характеризуется также их взаимопереходами. Они зависят от задач деятельности, требующих то одного, то другого, а то и совместного решения.

7.5.4. Формы мышления

Основными формами мышления являются ***понятие, суждение, умозаключение.***

Понятие – это выраженная в слове мысль об общих и существенных признаках предметов и явлений действительности. Этим оно отличается от представлений, которые только показывают их образы. Понятия формируются в процессе исторического развития человечества. Поэтому их содержание приобретает характер всеобщности. Это значит, что при различном обозначении одного и того же понятия словами в различных языках сущность остается одной и той же. Усваиваются понятия в процессе индивидуальной жизни человека по мере обогащения его знаниями. Умение мыслить всегда связано с умением оперировать понятиями, знаниями. Понятия носят обобщенный характер, потому что являются продуктом познавательной деятельности не одного человека, а многих людей.

Дефиниция (определение) понятий – это раскрытие его существенных признаков. Например, человек – общественный индивид, обладающий сознанием, абстрактным мышлением, речью, способный к творческой деятельности, создающий орудия труда; личность – сознательный человек, включенный в общественные отношения и творческую деятельность.

Суждение – форма мышления, в которой высказывается утверждение или отрицание тех или иных связей и отношений между предметами, явлениями и событиями. Суждения могут быть общими, частными и одиночными. Суждение всегда либо истинно, либо ложно. По качеству суждения могут быть утвердительными и отрицательными, по объему – общими, частными и единичными. Общие суждения относятся к целому классу предметов (все металлы проводят электричество; все растения имеют корни). Частные суждения относятся к части какого-либо класса предметов (некоторые деревья зимой зеленые; не всегда хоккеисту удается забросить шайбу в ворота). Единичные суждения относятся к одному предмету или явлению (Юрий Гагарин – первый космонавт).

Умозаключение – форма мышления, в которой из одного или нескольких суждений выводится новое суждение, так или иначе завершающее мыслительный процесс. Различают два основных вида умозаключений: *индуктивное* и *дедуктивное.* Также существует еще и умозаключение по аналогии. Оно обычно используется для построения гипотез, то есть предположений о возможности тех или иных событий, явлений. Таким образом, процесс умозаключения представляет собой оперирование понятиями и суждениями, приводящее к тому или иному умозаключению. Суждения всегда раскрывают содержание понятий. Работа мысли над суждением называется *рассуждением*.

Оно может быть индуктивным и дедуктивным. Индуктивное рассуждение называется умозаключением, при помощи которого из одного или нескольких известных суждений (посылок) выводится новое суждение (вывод), завершающее мыслительный процесс. При этом мысль движется от частного к общему.

Умозаключение – это еще более высокий уровень организации рационального познания, выражающийся в связи множества суждений. Умозаключение обычно организовано в виде мыслительного перехода от одной группы суждений, которые называются *посылками,* к другой группе суждений, называемых *заключениями*. Применяемые в науке умозаключения, различные примеры которых уже рассматривались нами выше, должны переносить истинность. Если истинны посылки, то хотя бы в какой-то степени должны быть истинными и заключения.

7.5.5. Мыслительные операции

Мыслительными операциями называются умственные действия, используемые в процессе мышления. Это ***анализ*** и ***синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация*** и ***классификация***.

Анализ – это мысленное расчленение целого на части, выделение отдельных признаков или сторон и установление связей и отношений между ними. При помощи анализа мы вычленяем явления из тех случайных, несущественных связей, в которых они даны нам в восприятие (разбор предложения по членам, фонетический анализ слова, анализ условия задачи на известные, неизвестные и искомые элементы, анализ учебной деятельности по предметам и успехам учащихся и т. п.). Анализ как мыслительная операция возник из практических действий (так, ребенок разбирает новую игрушку, чтобы понять, как она устроена). Анализ проводится при обучении новым физическим упражнениям. Целое разделяется на части.

Синтез – мысленное соединение частей, признаков, свойств в единое целое, мысленное соединение предметов, явлений, событий в системы, комплексы и так далее. Эти противоположные по содержанию мыслительные процессы находятся в неразрывном единстве. В ходе мыслительного процесса анализ и синтез непрерывно переходят друг в друга и могут поочередно выступать на передний план, что обусловлено характером материала: если исходные проблемы не ясны, их содержание нечетко, то на первых порах будет преобладать анализ; если же, напротив, все данные достаточно отчетливы, мысль сразу пойдет преимущественно по пути синтеза. В конечном счете все процессы

воображения и мышления состоят в мысленном разложении явлений на составляющие их части и последующем объединении этих частей в новых сочетаниях. Анализ и синтез взаимосвязаны друг с другом. Ведущая же роль того или другого определяется задачами деятельности.

Сравнение – мыслительное установление сходства и различия между предметами и явлениями или их признаками. К. Д. Ушинский считал сравнение основой всякого понимания и всякого мышления: «Все в мире мы узнаем не иначе, как через сравнение, и если бы нам представился какой-либо новый предмет, которого мы не могли бы ни к чему приравнять и ни от чего отличить… то мы не могли бы составить об этом предмете ни одной мысли и не могли бы сказать о нем ни одного слова».

Абстракция (отвлечение) – мысленное отвлечение от каких-либо свойств или признаков предметов, явлений. Путем абстрагирования обеспечивается выделение существенных признаков и отвлечение от несущественных, выделение свойств объекта и рассматривание их по отдельности: красивыми могут быть и человек, и пейзаж, и платье, и поступок, но все они – носители абстрактного признака – красоты, красивости.

Обобщение – мысленное объединение предметов или явлений на основе выделения при сравнении общих и существенных для них свойств и признаков; отбрасывание единичных признаков при сохранении общих с раскрытием существенных связей. Обобщением является любое правило, любой закон, любое понятие. Это всегда какой-то итог, общий вывод, совершаемый человеком.

Конкретизация – мысленное выделение из общего того или иного частного конкретного свойства и признака.

Классификация – мысленное разъединение и последующее объединение предметов, явлений, событий в группы или подгруппы по определенным признакам.

Мыслительные операции, как правило, протекают не изолированно в «чистом виде», а в различных сочетаниях. При решении поставленной задачи человек использует тот или иной «набор» операций, в тех или иных сочетаниях: он различен в мыслительном процессе различной сложности и структуры.

7.5.6. Индивидуально-психологические особенности мышления

К числу особенностей мышления относятся: ***широта и глубина ума, последовательность, гибкость, самостоятельность, любознательность, быстрота,***

критичность мышления и др.

Широта ума характеризуется разносторонностью знаний, умением творчески мыслить, способностью к широким обобщениям, умением связывать теорию с практикой; возможность использования для решения задачи знаний из другой области, умение охватить весь вопрос в целом, не теряя из виду существенных для дела частностей (излишняя широта граничит с дилетантством); симультанностью (одновременностью) подходов к решению задачи.

Глубина ума – это умение выделить сложный вопрос, вникнуть в его сущность, отделить главное от второстепенного, предвидеть пути и следствия его решения, рассмотреть явление всесторонне, понять его во всех связях и отношениях; степень проникновения в сущность явлений, стремление понять причины возникновения событий, предвидеть их дальнейшее развитие.

Последовательность (логичность) мышления выражается в умении устанавливать последовательный и точный порядок в решении различных вопросов.

Гибкость мышления – это умение быстро оценивать ситуацию, быстро обдумывать и принимать необходимые решения, легко переключаться с одного способа действия на другой. Гибкость, подвижность – полный учет специфических условий решения именно этой задачи. Гибкий, подвижный ум подразумевает свободу мысли от предвзятых предположений, трафаретов, способность находить новое решение при изменившихся условиях.

Самостоятельность – это оригинальность мышления, способность находить новые варианты решения задач, отстаивать занятую позицию, не прибегая к помощи других людей, не поддаваясь внушающему постороннему влиянию. Самостоятельность мышления выражается в умении поставить новый вопрос, найти ответ на него, принимать решения и действовать нешаблонно.

Критичность мышления характеризуется умением не считать верной первую пришедшую в голову мысль, подвергать критическому рассмотрению предложения и суждения других, правильно оценить объективные условия и собственную деятельность, тщательно взвешивать все «за» и «против», подвергать гипотезы всесторонней проверке. Перечисленные особенности мышления у разных людей сочетаются по-разному и выражены в различной степени. Это и характеризует индивидуальные особенности мышления. Основа критичности – глубокие знания и опыт.

Быстрота – способность человека быстро разобраться в новой

ситуации, обдумать и принять правильное решение (не путать с торопливостью, когда человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну его сторону, спешит «выдать» решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения).

Любознательность – свойство личности как потребность в познании не только определенных феноменов, но и их систем.

7.6. Общая характеристика речи

7.6.1. Понятие человеческой речи и языка

Речь – один из видов коммуникативной деятельности, осуществляемой в форме языкового общения. Каждый человек пользуется родным языком для выражения своих мыслей и понимания мыслей, высказанных другими. Ребенок не только усваивает слова и грамматические формы языка, но и относит их к тому содержанию, которое составляет значение слова, закрепленное за ним в родном языке всем процессом истории развития народа. Однако на каждом этапе развития ребенок по-разному понимает содержание слова. Слово вместе с присущим ему значением он осваивает очень рано. Понятие же, обозначенное данным словом, будучи обобщенным образом действительности, растет, ширится и углубляется по мере развития ребенка. Речью называют исторически сложившуюся опосредованную языком форму общения людей с помощью языка. Речь часто рассматривается как речевая деятельность, выступающая либо в виде целостного акта деятельности (при наличии соответствующей мотивации), либо в виде речевых действий (при включении в неречевую деятельность).

Таким образом, речь – это язык в действии, своеобразная форма познания человеком предметов и явлений действительности и средство общения людей друг с другом. Для понимания роли речи в психическом развитии следует прежде всего уточнить такие близкие, но не тождественные понятия, как «*язык»* и *«речь».*

Язык – явление общественное. Под языком понимают выработанную в ходе исторического развития систему средств общения. Язык в общем смысле понимается как система знаков, реализуемых на основе системы правил. Возникнув в то далекое время, когда объединившиеся для совместной трудовой деятельности первобытные люди испытали потребность что-то сказать друг другу, язык развивался вместе с развитием общества. Новые открытия в науке и технике, новые отношения,

складывающиеся между людьми, отражались в языке. Он обогащался новыми словами, каждое из которых обозначало какое-то понятие. Развитие мысли прослеживалось в изменении языка, в усложнявшейся структуре предложений. Поэтому, овладевая языком как средством общения, ребенок безгранично раздвигает узкие рамки личной познавательной деятельности, приобщаясь к уровню знаний, достигнутых человечеством, получает возможность закреплять в слове и обобщать свой личный опыт.

7.6.2. Основные функции языка и речи

Язык обладает тремя *основными функциями:*

– общения;

– накопления, передачи и усвоения общественно-исторического опыта;

– интеллектуальной деятельности и в целом функционирования основных психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения.

Выполняя первую функцию, язык дает возможность субъекту общения оказывать прямое или косвенное воздействие на поведение и деятельность собеседника. Прямое воздействие осуществляется в том случае, когда собеседнику непосредственно указывается, что он должен сделать, косвенное – когда ему сообщается необходимая для его деятельности информация. Вторая функция обусловлена тем, что язык служит средством кодирования информации об изученных свойствах предметов и явлений. Посредством языка информация об окружающем мире и самом человеке, полученная предшествующими поколениями, становится достоянием последующих поколений. Третья функция обусловлена тем, что именно посредством языка человек осуществляет любую осознанную психическую деятельность.

К *основным функциям* речи относятся:

1. *Сигнификативная*. Это функция «обозначения», сущность ее заключается в том, чтобы давать названия, обозначать объекты как окружающей действительности, так и внутренних процессов, присущих человеку. Сигнификативная функция предметов и явлений обозначает и обобщает речь как логико-программирующую (направления и оформления мыслительного процесса) и мыслевоплощающую (мысль не только завершается, но и совершается в слове – Л. С. Выготский). У каждого слова есть свое значение. Называя словом конкретный предмет (футбольный мяч), мы одновременно обозначаем и класс предметов, к которым относится названный объект мысли (футбольный мяч вообще, мяч

вообще). Это происходит потому, что каждое слово обобщает.

Таким образом, взаимопонимание в процессе человеческого общения основывается на единстве обозначения предметов и явлений как говорящим, так и воспринимающим речь. Этим общение людей отличается от общения животных, не имеющих системы обозначений, равно как и абстрактного мышления. Их общение происходит на уровне звуковых или иных сигналов, воздействующих непосредственным образом на рефлексы.

Надо отметить также еще одну особенность сигнификативной функции. Именно она обусловливает тот факт, что люди понимают друг друга, несмотря на многообразие языков, ведь сущность сигнификации (обозначения) одинакова для всех людей.

2. *Коммуникативная (функция общения)*. Эта функция выступает в первую очередь как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми, или письменную речь (книги, письма и т. п.). Это отличает ее от других функций, которые имеют отношение к внутренним психическим процессам. В коммуникативной функции речи выделяются три стороны: 1) информационная, которая проявляется в передаче общественного опыта и знаний; 2) экспрессивная (выразительная), помогающая передать чувства и отношения говорящего к предмету сообщения; 3) волеизъявительная, направленная на то, чтобы подчинить слушателя замыслу говорящего. Будучи средством общения, речь служит и средством воздействия одних людей на других (поручение, приказ, убеждение). Именно о людях, наделенных сильной волеизъявительной способностью, обычно говорят, что они наделены даром «трибуна», «оратора».

3. Речь также выполняет функцию *обобщения* и *абстрагирования*. Эта функция связана с тем, что слово обозначает не только отдельный, конкретный предмет, но и целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков. Обобщая в слове воспринимаемое явление, мы одновременно абстрагируемся от ряда конкретных признаков. Так, произнося слово «спорт», мы абстрагируемся от всех специфических особенностей конкретного вида спортивных специализаций и закрепляем в слове то общее, что характерно для них. Данная функция непосредственным образом связана с мышлением.

7.6.3. Виды речи

Слово как раздражитель существует в трех формах: слышимое, видимое и произносимое. В зависимости от этого

различают две формы речи – ***внешнюю*** (слышимую) и ***внутреннюю*** (скрытую) речь.

Внешняя речь включает несколько психологически своеобразных видов речи: *устную,* или разговорную, речь и *письменную,* которой человек овладевает, осваивая грамоту – чтение и письмо.

Устная речь в первую очередь звуковая. Но нельзя исключить и значение жестов. Они могут и сопровождать звуковую речь, и выступать в качестве самостоятельных знаков. В данном случае не имеется в виду сурдоречь как отдельный самостоятельный язык и полноценная система коммуникации. Мы говорим о жестикуляции в повседневном смысле. Отдельные жесты могут быть эквивалентом слов и иногда даже передавать достаточно сложные смыслы в условиях, когда звуковая речь не может быть применена, например, в армии, спорте, там, где вслух говорить нельзя: услышит противник. Общение при помощи жестов и мимики относится к невербальному типу общения, в отличие от вербального (словесного). Язык жестов разнообразен. В разных странах один и тот же жест может иметь разный смысл, как, например, известные всем кивание или покачивание головой у россиян и у болгар – у нас кивок означает согласие, а в Болгарии – отрицание, и наоборот – наш отрицательный взмах головой у них означает «да». В любом своем проявлении устная речь – это, как правило, речь-беседа, непосредственное контактирование с собеседником или аудиторией.

Устная речь подразделяется на *диалогическую* и *монологическую речь.* Самым древним видом речи является устная диалогическая речь. Диалогическая речь – это непосредственное общение двух или нескольких людей, которое протекает в форме разговора или обмена репликами по поводу происходящих событий. Диалогическая речь – наиболее простая форма речи, во-первых, потому, что это поддерживаемая речь: собеседник может задать уточняющие вопросы, подает реплики, помогает закончить мысль. Во-вторых, диалог ведется при эмоционально-экспрессивном контакте говорящих в условиях их взаимного восприятия, когда они могут воздействовать друг на друга еще и жестами, мимикой, тембром и интонацией голоса.

Монологическая речь – длительное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. Это всегда связная, контекстная речь, удовлетворяющая требованиям последовательности, доказательности изложения и грамматически правильного построения предложений. Формами монологической речи являются доклад, лекция, выступление, рассказ. Монологическая речь обязательно предполагает контакт с аудиторией, поэтому

требует тщательной подготовки.

Письменная речь является разновидностью монологической речи, но она еще более развернута, чем устная монологическая речь. Это обусловлено тем, что письменная речь не предполагает обратной связи с собеседником и не имеет никаких дополнительных средств воздействия на него, кроме самих слов, их порядка и организующих предложение знаков препинания. Овладение письменной речью вырабатывает совершенно новые психофизиологические механизмы речи. Письменная речь воспринимается глазом, а производится рукой, в то время как устная речь функционирует благодаря слухо-кинестезическим нервным связям. Единый стиль речевой деятельности человека достигается на основе сложных систем межанализаторных связей в коре больших полушарий мозга, координируемых деятельностью второй сигнальной системы.

Внутренняя речь – это особый вид речевой деятельности, формирующийся на основе внешней, и она не является средством общения. Во внутренней речи формируется и существует мысль, она выступает как фаза программирования и планирования деятельности. Она лишена звукового оформления и протекает с использованием языковых значений, но вне коммуникативной функции; отличается по своей структуре свернутостью, отсутствием второстепенных членов предложения и протекает, скорее, как мыслительный процесс. Есть две ее разновидности: собственно внутренняя речь и внутреннее проговаривание. Проговаривание – вполне развернутая речь. Это просто мысленное повторение каких-либо текстов (например, текста предстоящего доклада, выступления, заученного наизусть стихотворения и иного в условиях, когда неудобно такое повторение вслух). Внутренняя речь является основой планирования как практической, так и теоретической деятельности. Поэтому, несмотря на ее фрагментарность, отрывочность, в ней исключены неточности при восприятии ситуации. Онтогенетически внутренняя речь является интериоризацией внешней речи и служит основой развития словесно-логического мышления.

Речь человека имеет немало паралингвистических признаков: это интонация, громкость, темп, паузация и другие характеристики, в которых отражается отношение человека к тому, что он говорит, его эмоциональное состояние в данный момент. К паралингвистическим компонентам речи относятся и телесные движения, сопровождающие речевое высказывание: жесты, мимика, пантомимика, а также особенности почерка человека.

Принято различать также речь *пассивную* (понимаемую) – слушание и *активную* (разговорную). Как правило, пассивная речь и у детей, и у взрослых значительно богаче активной. Обе речи – и пассивная, и активная – могут существовать и в устной, и в письменной форме. Активная речь представляет собой процесс передачи информации. Сама активность заключается в необходимости речепорождения. Пассивная же речь является процессом восприятия информации, заложенной в чьей-либо активной речи. Это могут быть выслушивание, адекватное понимание, а в случае восприятия письменной речи – прочтение, повторение про себя.

Промежуточное положение между внешней и внутренней речью занимает *эгоцентрическая речь*. Это речь, направленная не на партнера по общению, а на себя, не рассчитанная и не предполагающая какой-либо обратной реакции со стороны другого человека, присутствующего в данный момент и находящегося рядом с говорящим. Эта речь особенно заметна у детей дошкольного возраста, когда они играют и как бы разговаривают сами с собой в процессе игры. Это речь ребенка, адресованная самому себе, которая является переходом внешней разговорной речи во внутреннюю. Такой переход совершается у ребенка в условиях проблемной деятельности, когда возникает потребность осмыслить выполняемое действие и направить его на достижение практической цели.

7.6.4. Свойства речи

Речь имеет свои ***свойства:***

• *содержательность* – это количество выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительность и соответствие действительности;

• *понятность* – это синтаксически правильное построение предложений, а также применение в соответствующих местах пауз или выделения слов с помощью логического ударения;

• *выразительность* – это ее эмоциональная насыщенность, богатство языковых средств, их разнообразие. По своей выразительности она может быть яркой, энергичной и, наоборот, вялой, бедной;

• *действенность* – это свойство речи, заключающееся в ее влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Речь людей разных культур различается даже у тех, кто говорит на одном и том же языке. Послушав незнакомого человека в течение определенного времени, даже не видя его в

лицо, можно судить о том, каковы общий уровень его интеллектуального развития и его общая культура. Очевидно, что люди, принадлежащие к разным социальным группам, говорят по-разному, и поэтому речь можно использовать также и для определения социального происхождения и социальной принадлежности человека.

Физиологическую основу речи составляет деятельность второй сигнальной системы. Учение о второй сигнальной системе представляет собой учение о слове как сигнале. Изучая закономерности рефлекторной деятельности животных и человека, И. П. Павлов выделил слово как особый сигнал. Особенностью слова является его обобщающий характер, что существенно изменяет как действие самого раздражителя, так и ответные реакции человека. Изучение значения слова в образовании нервных связей составляет задачу физиологов, которые показали обобщающую роль слова, быстроту и прочность связей, образующихся на раздражитель, возможность их широкого и легкого переноса.

7.7. Интуиция и интуитивность

7.7.1. Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности

Феноменология проявлений интуиции в жизни и деятельности человека весьма интересна и разнообразна. Влиянием интуиции объясняются многие спортивные достижения и действия, она скрытно или явно определяет процесс принятия решений в соревновательной деятельности и целевой ориентации спортсмена. Как показали новейшие исследования проблематики интуиции (Е. А. Науменко, 2000), ее содержательная сущность представлена в характеристиках психологической реальности и отражает природу психического акта. То есть интуиция – это психическое явление, и изучение ее содержания и механизмов должно лежать в сфере психологии. Это утверждение является системообразующим в понимании сущности интуиции.

Остановимся на этом утверждении и проанализируем основную феноменологическую картину признаков интуиции, доступных непосредственно наблюдению в любом виде деятельности, в том числе и спортивной. В каком качестве проявляется интуиция, и что же обусловливает интуиция в реальной, окружающей нас жизненной действительности?

Для интуиции типичны, по крайней мере, две группы феноменологических характеристик. Прежде всего, интуиция

проявляется в области познания и затрагивает всю систему познавательных психических явлений, в первую очередь – процессы мышления.

В первую группу входят характеристики интуиции, с помощью которых описывается специфика протекания творческих процессов мышления. С позиции самого субъекта (спортсмена – носителя интуиции) можно определить следующие характеристики, проявляющиеся в процессах его мышления:

непосредственность – задача (проблема) в спортивной деятельности решается как бы сразу, без предварительных размышлений;

редуцированность – решения направлены на формирование целостного интегративного образа соревновательной ситуации или ключевого понятия, а не на образование цепочки ее умозаключений. Действие изначально выполняется целостно, а не отдельными его фрагментами;

свернутость – для интуиции характерна свернутость процесса поиска решения, когда осознается и остается в памяти не весь его ход, а лишь окончательный вывод.

Во вторую группу входят характеристики интуиции, с помощью которых описываются внешние, объективные условия успешной реализации интуитивного процесса. Это могут быть следующие характеристики:

опосредованность – для того чтобы решать постоянно возникающую задачу, спортсмену необходимо овладеть определенной суммой знаний, которые создают принципиальную возможность следующего творческого шага;

осознанность – сознательный напряженный поиск в предполагаемых возможных вариантах решения задачи (проблемы) является неотъемлемым предварительным условием ее эффективного решения;

логичность – организация полученных решений в форму общепринятых логических структур.

С точки зрения современной психологической науки интуиция определяет специфические возможности познания, реализуется в интеллектуальных, двигательных способностях, является продуктом природного и социального компонента.

Однако необходим учет и индивидуальных различий между людьми в развитии интуитивных возможностей. Вполне возможно, что интуиция не носит врожденный характер. По наследству передаются лишь некоторые анатомо-физиологические и психофизиологические задатки, обусловленные различным генотипом людей. Если задатки, как считает А. Н. Леонтьев, «как бы безлики по отношению к

исторически возникшим видам человеческой деятельности, то есть они не являются специфическими для них», то интуиция определяет взаимодействие со средой на самых ранних этапах онтогенеза.

Важно подчеркнуть, что в организме человека функционирует специальный нейроэндокринный аппарат регуляции генетической программы развития. Благодаря этому внешние воздействия могут оказывать влияние на ее развертывание. Иначе говоря, любая функция реализуется в пределах некоторого диапазона – генетически определенной нормы, но конкретная форма ее проявления зависит от условий окружающей среды. Интуиция же в онтогенезе, по мере формирования генетических программ развития психики, упрощается, ее значение в жизнедеятельности снижается. Она все больше уходит в сферу потенциальных, базовых возможностей и проявляется ситуативно. Использовать такой скрытый резерв психики в спортивной деятельности представляется весьма заманчивым условием повышения эффективности спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Интуицией обладают все люди, но степень ее реализации для каждого человека является индивидуальной. Об этом свидетельствует изучение феноменологии деятельности в измененных состояниях сознания, при которых усиливаются возможности интуиции. Надо также учитывать то, что каждый человек обладает, хотя и в различной степени, форме и качестве, потенциалом интуиции, который при наличии определенных социально-культурных условий можно развивать. Решающим источником и фактором формирования и развития интуитивных возможностей является деятельность по решению различного рода познавательных задач. Спортивная деятельность, являясь комплексной, разноплановой, в полной мере подвержена влиянию интуиции и, в свою очередь, влияет на ее развитие. Достаточно привести данные опроса спортсменов высшей квалификации, которые в подавляющем большинстве отмечают факт интуитивного решения спортивной задачи в самые ответственные моменты.

Как отмечалось, интуиции характерна свернутость процесса поиска решения той или иной задачи. Свертывание в значительной мере зависит от опыта и эрудиции спортсмена, от степени развитости и тренированности его мышления. Здесь обнаруживается следующая закономерность: чем выше интеллект, тем большей свернутостью интуитивного процесса он будет отличаться. На основе этого обобщения в подсознании спортсмена формируются системы интериоризованных

умственных действий, позволяющие ему вести эффективный исследовательский поиск в проблемных ситуациях соревнования.

Таким образом, в генетическом плане интуиция представляет собой широкое, динамичное обобщение опыта мышления. Под опытом мышления здесь имеется в виду совокупность знаний и практически приобретенных навыков, умений (приемов). Интуиция формируется на базе опыта мышления, и в то же время она сама совершенствует мышление, которое благодаря ей становится более точным, более продуктивным. В полной мере это относится и к любым видам соревновательного мышления.

Свернутость мыслительного процесса в интуиции и внезапность появления идеи и способа решения, а также и реального двигательного действия органически связаны также и с внутренней речью спортсмена. Она непосредственно включается, по нашему мнению, в процесс рождения и становления новой идеи, нового действия, а механизм внутренней речи, возможно, может являться и механизмом процессов интуиции. Информационная основа интуиции заключается в специфической организации ее образов в плане непрерывно совершающегося перевода информационных единиц с языка сигналов общекодовых уровней на языки понятийных форм организации сигнала.

Таким образом, для интуитивного процесса характерно наличие следующих индивидуальных компонентов:

– системы интериоризированных умственных действий, формирующихся на основе обобщения опыта мышления и позволяющих субъекту вести эффективный исследовательский поиск в проблемных ситуациях;

– своеобразных индивидуальных систем знаков-образов внутренней речи, формирующихся на основе обобщения опыта мышления и обеспечивающих внезапность (быстроту) появления новой интуитивной идеи.

Важно подчеркнуть, что система интериоризованных умственных действий и индивидуальные системы знаков внутренней речи не гарантируют окончательной правильности, истинности интуитивных идей, поскольку результат интуиции носит вероятностный, ориентировочный характер.

С точки зрения специфики результата процессов интуиции можно выделить обобщенные и конкретизированные интуиции. Под первыми понимаются интуитивные суждения, обобщенные и конкретизированные интуиции – фундаментальные допущения, аксиомы, лежащие в основе той или иной системы взглядов; под вторыми – «догадки» в ходе решения задач в рамках некоторого конкретного подхода. Обобщенные интуиции, в свою очередь, в качестве своего базиса имеют ту или иную практику

исследовательской работы. Ключевую роль в формировании допущений, аксиом, а также в процессе определения оптимальности найденного решения играют интуитивные суждения о достаточности данного неизбежно ограниченного опыта (опыта проверки) и достаточности оснований для обобщающего вывода.

В последних специализированных исследованиях интуиции (Е. А. Науменко, 2000) концептуально определены понятия «интуиция» и «интуитивность». Сформировано новое направление психологического знания – психология интуиции и интуитивности. Представлен теоретический концепт интуиции на основе представлений о ее информационной природе. Оно заключается в процессе непрерывного, осознаваемого и неосознаваемого перевода информации в различные уровни инвариантности (как единицы, заключающей в себе основные признаки своих конкретных реализаций), в результате чего формируется субъективная модель, адекватная мере упорядоченности элементов ее информационного носителя – интуитивный образ. Интуитивный образ в результате его актуализации и рефлексии становится интуитивным знанием.

Таким образом, **интуиция** – это психический процесс обработки информации на неосознаваемом уровне, выражающийся в формировании интуитивного образа с последующей возможной его актуализацией в виде знания, отношения, поведения.

Интуитивность, в свою очередь, является свойством системной организации личности, в которой интуиция выступает как фактор и свойство личности. Актуализация и рефлексия интуитивных образов определяют уровень интуитивности личности.

Для самого эффективного решения задач и проблематики спортивной деятельности необходимы как интуиция, так и систематическое (логическое) мышление. Систематическое мышление – это непрерывные, следующие определенному порядку (логике) мыслительные действия. В сравнении с систематическим мышлением интуиция – это «прерыв непрерывности в движении мышления». Также интуиции присуща такая черта, как неосознаваемость (подсознательность) процесса поиска решения проблемы. Подсознательный характер интуиции не означает ее отрыва от осознанного, систематического мышления. Во-первых, интуиция совершает свою работу над задачей не ранее и не позже того, когда над этой проблемой реализуется осознанное, систематическое мышление. Во-вторых, решения, полученные на интуитивном уровне, дают ответ именно

на наиболее трудные задачи, стоящие перед осознанным, систематическим мышлением. Кроме того, интуитивный вывод носит более или менее приблизительный, вероятностный (ориентировочный) характер (представляет собой «ключ» к решению).

Вероятностный характер интуиции означает для спортсмена как возможность получения обобщенного знания, так и опасность иметь ошибочное знание в силу его вероятностного характера. Поэтому интуитивный вывод нуждается в практической проверке. Никому не известно, что интуитивная гипотеза (догадка) «удачна», пока она не проверена. Но зато это знание, решение реализуются сразу, без больших затрат времени и ресурса, что часто является необходимым условием спортивной эффективности.

Интуиция спортсмена носит прогностический характер и проявляется в форме интуитивных суждений и прогностических догадок и действий. Роль интуиции сводится к конструированию модели прогноза и действия на основании интуитивного опыта субъекта, включая в себя интуитивные допущения и гипотезы.

Носителем интуиции в спорте является спортсмен, и поэтому реальное исследование интуиции сопряжено с большими трудностями. Это происходит из-за недостаточной разработанности приемов, способов ее анализа, сложности категории интуитивного, неуточненности ее методологического, философского, психологического содержания. В личности человека происходит совмещение социального и индивидуального, внешнего и внутреннего, рационального и иррационального, субъективного и объективного.

Интуиция определяет в личности некий комплекс психологических свойств, особенностей, и поэтому представляется необходимым ввести в научный оборот понятие «интуитивность», обозначающее некий комплекс свойств личности, детерминированных интуицией. Иначе, интуитивность – свойство личности, реализующееся в рамках использования интуиции, присущей самой личности.

Сознательные формы мышления, бесспорно, выигрывают в способности адаптации и воздействия на окружающую среду, но определенно проигрывают по критерию «информационной емкости» в связи со своей ограниченностью. И эта ограниченность вытекает из самой его сущности, так как спецификой логического (рационального) мышления является дискретное, упорядоченное оперирование информацией. Оно не в состоянии охватить информационную действительность мира. Какое место в процессе функционирования системы «неосознаваемое – осознаваемое»

занимает интуитивность? В каких формах она проявляется? Попытаться ответить на эти и многие другие вопросы можно с позиции теоретического обобщения представлений о личности, данных Б. Г. Ананьевым и К. К. Платоновым.

Понимая интуицию как процесс получения, выработки знания без этапа логического вывода, целесообразно предположить, что эти знания постоянно формируются и вырабатываются на подсознательном уровне. Их использование зависит от возможности извлечения и осознания. Условия извлечения знания из сферы неосознаваемого и перевод их в осознаваемый вид зависят от особенностей личности. Поэтому личность спортсменов, достигших высоких спортивных результатов, отличается определенными свойствами и качествами. Сама личность формируется в системе спортивной деятельности – тренировок и соревнований, а интуитивность является условием ее особой спортивной эффективности.

Интуиция как явление психологической реальности проявляется в различных актах психической активности, через которые и может быть изучена. Она существует в форме непрерывного процесса обработки информации и протекает на различных взаимосвязанных уровнях информационного взаимодействия – от уровня осознанного и логического принятия решения до уровня неосознанного принятия интуитивных решений и действий. Ее действие проявляется в познавательной сфере, в сфере отношений и поведения. Интуиция функционирует как механизм информационной селекции в режиме перебора недифференцированного информационного потока и актуализируется в системе «неосознаваемое – осознаваемое». Механизм интуиции упорядочивает информационный поток за пределами рациональных адаптивных возможностей и тем самым формирует интуитивный психический образ.

Использование интуиции в спортивной деятельности во многом определяется свойствами ее интенсивности. Интенсивность как количественный показатель является универсальным свойством всех психических явлений, включая интуицию. На сенсорном уровне интенсивность описана посредством психофизических законов.

7.7.2. Интуитивность как качество личности

«Интуитивность» как термин, обозначающий «свойство личности, проявляющееся в повышенной чувствительности к незначительным и/или неосознаваемым стимулам, поступающим из внешней среды, что позволяет человеку принимать решения в

проблемных ситуациях за меньшее время и с большей продуктивностью и предвидеть дальнейшее развитие ситуации», был введен Е. А. Науменко. Он предлагает рассматривать этот феномен через представления о личности и личностных свойствах человека, относя интуитивность к одному из таковых.

Личность различных людей обладает и разным уровнем интуитивных возможностей. Уровень интуитивности как показатель количественной оценки проявления интуитивных явлений в психологическом содержании личности выступает в качестве основной статусной характеристики топологии модели высокоинтуитивной личности.

Выделяются шесть статусов высокоинтуитивной личности: интуитивный, энергодинамический, стратегий анализа – синтеза, компенсаторный, социодинамический, рефлексивный и коммуникативный.

Интуитивный статус отражает степень выраженности интуиции в психологическом пространстве личности. Этим статусом описываются спортсмены, личность которых обладает высоким уровнем интуиции. В деятельности таких людей интуиция реализуется в большой мере.

Энергодинамический статус отражает показатели слабости нервной системы (на уровне тенденции), выраженности праволатерального доминирования и экстравертированности. По выражению академика И. П. Павлова, такие люди являются «художниками». То есть личность таких людей ориентирована по применяемому типу. За счет слабости нервной системы они наиболее тонко способны распознавать воздействующие на них раздражители, праволатеральное доминирование определяет их художественное, образное восприятие действительности, преобладающее над знаковым, логическим.

Статус стратегий синтеза – анализа отражает смещение стратегии формирования образа на оси «аналитичность – синтетичность» в сторону процессов синтеза и выраженное праволатеральное доминирование. Здесь речь идет о том, что спортсмен с преобладающей стратегией синтеза формирует картину мира в своем представлении исходя из деталей. Детали являются основными элементами построения картины мира.

Компенсаторный и *социодинамический статусы* отражают свойства социальной включенности, социальной открытости человека и его социодинамики. Личность человека такого статуса ориентирована на взаимодействие с другими людьми на условиях психологической компенсации. Спортсмены с личностью такого статуса отлично реализуются в спортивных играх и прочих командных типах взаимодействия.

В основе *рефлексивного статуса* находятся характеристики самосознания. Деятельность спортсмена отличается выраженной ориентированностью на самооценку своих действий и их внутреннюю организацию. Человек хорошо саморегулирует свое поведение и действие.

В основе *коммуникативного статуса* личности спортсмена лежат характеристики коммуникативной направленности, которые реализуются в преимущественной эффективности устанавливать и поддерживать продуктивные контакты с партнерами по деятельности, с соперниками и другими участниками спортивного взаимодействия.

На основе парциального соотношения выделенных статусов разработана типология высокоинтуитивных личностей. Выделяются пять типов высокоинтуитивной личности: дедуктивно-интуитивный (доминирует статус стратегий синтеза), парадоксально-интуитивный (доминирует энергодинамический статус), компенсаторно-интуитивный (доминирует социодинамический статус), рефлексивно-интуитивный (доминирует рефлексивный статус), коммуникативно-интуитивный (доминирует коммуникативный статус).

Дедуктивно-интуитивный тип личности характеризуется тем, что в поведении и деятельности таких спортсменов преобладают стратегии синтеза. Они определяют такие особенности, как предрасположенность к восприятию по отдельным стимулам; недооценка физического интервала времени и субъективное смещение границы временных интервалов в направлении от настоящего к будущему; в условиях неопределенных, проблемных, экстремальных они используют защитные механизмы избегания и невмешательства, им присуща высокая прогностичность в субъективно значимых ситуациях.

Парадоксально-интуитивный тип личности характеризуется тем, что поведение и деятельность таких спортсменов определяются особенностями энергодинамического статуса (на уровне тенденции – слабость нервной системы и праволатеральное доминирование). Свойственна живая реакция даже на легкие раздражители, в случае действия высокоинтенсивных стимулов происходит запредельное торможение. Личность реализуется в зоне «художественного восприятия» действительности, где мелкие, неприятные детали могут играть значительную роль. Выделяются два подтипа личности: интуитивно-открытый и интуитивно-закрытый. Интуитивно-открытая личность характеризуется преобладанием свойств экстериоризации, экстраверсии, лабильности, что очень важно в игровых видах спорта. Интуитивно-закрытая личность

характеризуется преобладанием свойств интериоризации, интровертированности, ригидности.

Дедуктивно-интуитивный и *парадоксально-интуитивный* типы личности определяются свойствами нейродинамики; компенсаторно-интуитивный, рефлексивно-интуитивный и коммуникативно-интуитивный – свойствами социодинамики.

Рефлексивно-интуитивный тип отражает сферы самоидентификации, самоуправления, мировосприятия, мировоззрения.

Коммуникативно-интуитивный тип отражает сферу направленности поведения и отношений в самых широких зонах спортивной деятельности.

Литература

1. *Веккер Л. М.* Психические процессы: в 3-х т. – Л., 1974.
2. *Выготский Л. С.* Воображение и его развитие в детском возрасте. – М.: Союз, 2006.
3. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. – М.: АСТ, Астрель, 2008.
4. *Годфруа Ж.* Что такое психология: в 2-х т. – Том 1. – М.: Мир, 2005.
5. *Зинченко П. И.* Непроизвольное запоминание. – М., 1961.
6. *Крысько ВТ.* Психология и педагогика. Вопросы-ответы. Структурные схемы. учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.
7. *Лурия А. Р.* Лекции по общей психологии. – М.: Питер, 2006.
8. *Лурия А. Р.* Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1988.
9. *Науменко Е. А.* Ориентиры интуитивности. – Тюмень: «Вектор бук», 2000.
10. *Холодная М. А.* Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004.
11. *Любимов В. В.* Психология восприятия. – М.: ЭКСМО, 2007.
12. Психология и педагогика: учебное пособие / под ред. А. А. Радугина. – М.: Центр, 2003.
13. *Реан А. А., Бордовская Н. В., Розум СИ.* Психология и педагогика: учебное пособие для студентов вузов. – СПб.: Питер, 2003.
14. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012.

15. *Сластенин В. А., Каширин В. П.* Психология и педагогика: учебное пособие. – М.: Академия, 2001.

16. *Столяренко Л. Д., Самыгин СИ.* Психология и педагогика в вопросах и ответах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

17. *Щербатых Ю. В.* Общая психология. – СПб.: Питер, 2008.

Контрольные вопросы

1. Что понимается под представлением?
2. Дайте классификацию видов представлений.
3. Раскройте понятие процесса воображения и его функции.
4. Что такое творческое воображение?
5. Что такое внимание, каковы его свойства?
6. Охарактеризуйте виды внимания.
7. Какова роль внимания в учебной деятельности?
8. Раскройте понятие «память».
9. Перечислите процессы памяти.
10. Охарактеризуйте процесс запоминания.
11. Охарактеризуйте процесс сохранения.
12. Охарактеризуйте процессы узнавания и воспроизведения.
13. Охарактеризуйте процесс забывания.
14. Назовите виды памяти.
15. Опишите методы развития памяти.
16. Каковы условия прочного запоминания и сохранения информации?
17. Какие способы повторения и заучивания являются для вас наиболее эффективными?
18. Какие вы знаете законы памяти?
19. Что такое мышление? Назовите особенности мышления как психического процесса.
20. Охарактеризуйте виды мышления.
21. Назовите теории речи.
22. Что такое речь? Укажите функции речи.

Темы рефератов

1. Роль мышления в процессе восприятия.
2. Психологический анализ решения мыслительной задачи.
3. Психология творческого мышления.
4. Индивидуальные особенности мышления.
5. Воображение в науке и художественном творчестве.
6. Индивидуальные особенности внимания и их учет в

учебной работе со школьниками.

7. Методы исследования познавательной сферы личности.

8. Когнитивная регуляция поведения и деятельности человека.

9. Внимание и его психологические свойства.

10. Современные представления о роли внимания в познавательной деятельности человека.

Глава 8
Психологическая характеристика деятельности человека

8.1. Понятие деятельности

Под деятельностью понимают специфически человеческий способ активного отношения к миру – процесс, в ходе которого человек творчески преобразует окружающий мир, превращая себя в деятельного субъекта, а осваиваемые явления – в объект своей деятельности. Под субъектом здесь понимается источник активности, действующее лицо. Поскольку активность проявляет, как правило, человек, то чаше всего именно он именуется субъектом. Объектом деятельности может быть природный материал или предмет (руда в металлургической деятельности), другой человек (студент как объект обучения) или сам субъект (в случае самообразования, спортивных тренировок).

Деятельность – это процесс и результат активного, осознанного взаимодействия субъекта с окружающей действительностью. В ходе этого взаимодействия субъект, воздействуя на объект, удовлетворяет свои потребности.

Деятельность можно определить как специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования.

В процессе деятельности человек создает предметы материальной и духовной культуры, развивает свои способности, сохраняет и совершенствует природу, строит общество, создает необходимые условия для существования.

Творческий характер деятельности проявляется в том, что человек выходит за пределы своей природной ограниченности, превосходит свои возможности. Вследствие продуктивного, творческого характера своей деятельности человек создал знаковые системы, орудия воздействия, с помощью которых он построил современное общество, города, машины, создал материальную и духовную культуру.

В процессе деятельности человек развивает свои способности и потребности, поднимая их на более высокий уровень. Деятельность человека в основном порождается и поддерживается искусственными потребностями, возникающими благодаря присвоению достижений культурно-исторического развития людей настоящего и предшествующих поколений.

Способы организации деятельности человека связаны со сложными двигательными и интеллектуальными умениями и навыками, приобретенными в результате сознательного организованного обучения в семье, школе, специальном учебном заведении.

Таким образом, особенности человеческой деятельности заключаются в следующем:

– деятельность человека носит продуктивный, творческий характер;

– деятельность человека связана с предметами материальной и духовной культуры, созданными человечеством;

– в процессе деятельности человек сам развивается и совершенствуется;

– деятельность человека представляется как продукт истории;

– характер деятельности не задан человеку от рождения, она формируется в процессе его жизни;

– деятельность – категория социальная.

Принцип единства сознания и деятельности, сформулированный советскими психологами, обобщает ряд теоретических положений. Содержанием сознания становятся прежде всего те объекты или стороны познаваемой деятельности, которые включены в деятельность. Таким образом, содержание и структура сознания оказываются связанными с деятельностью. Активность как важнейшая характеристика психического отражения личности закладывается и реализуется в предметной деятельности и затем становится психическим качеством человека. Формируясь в деятельности, сознание в ней и проявляется. Анализируя психофизическую деятельность юного спортсмена на тренировках, соревнованиях, тренер делает вывод о его способностях, об особенностях когнитивных процессов, прогнозирует будущие успехи своего подопечного. По делам и поступкам определяют характер отношения, чувства, волевые и другие качества личности. Предметом психологического изучения является личность в деятельности.

8.2. Основные характеристики деятельности

Деятельность человека имеет следующие ***основные характеристики: потребность, мотив, цель, предмет, структуру и средства.*** Деятельность, по А. Н. Леонтьеву, характеризуется прежде всего со стороны мотивации. Исходной для возникновения деятельности является потребность (точнее, потребностное состояние), которая сама по себе в структуру деятельности не входит, но побуждает активность субъекта,

направленную на поиск предмета, способного ее удовлетворить.

Потребность является наиболее важным мотивационным понятием. Специалисты выделяют четыре вида потребностей: *органические, материальные, духовные* и *социальные.* Каждый из этих видов потребностей по-своему обеспечивает активность человека. Так, *органические* потребности обеспечивают метаболизм в организме, физические и химические реакции, условия существования. *Материальные* потребности обусловлены нуждой в пище, сне, одежде, жилье, восстановлении и т. д. *Социальные* потребности представляют собой специфические потребности, связанные с совместной деятельностью, межличностным общением, аффилиацией (стремление человека быть в обществе других людей). К *духовным* потребностям относят самопознание собственных возможностей, альтруизм, самосовершенствование человека.

Мотивы в отличие от потребностей организуют и определенным образом направляют деятельность человека. А. Н. Леонтьев определил мотив как тот предмет, который отвечает актуальной потребности. Он указывал, что сама по себе потребность не может быть мотивом поведения по той причине, что как состояние нужды она способна породить только ненаправленную активность организма и поддерживать ее на определенном уровне, усиливая или уменьшая, соответственно, силу возникшей нужды до тех пор, пока она не будет полностью устранена. Всякая существующая потребность, степень ее удовлетворения проявляются субъективно и, как правило, неосознанно, в эмоциях. Мотивы деятельности не являются постоянными. В ходе жизнедеятельности человека происходит развитие мотивов: старые мотивы отступают на второй план и уходят, на их месте образуются новые мотивы.

Под ***целью*** понимается образ желаемого результата. Мотив может осознаваться или не осознаваться. Цель же, по Леонтьеву, всегда осознается, что означает сознательность действий. Цели могут быть относительно общими и частными, соответственно, действия могут быть соподчиненными. Отношение цели к мотиву (того, чем должно завершиться действие, к тому, ради чего совершается деятельность, частью которой является действие) называется смыслом. Цель деятельности не равнозначна ее мотиву, хотя иногда мотив и цель деятельности могут совпадать друг с другом. Различные виды деятельности, имеющие одну и ту же цель (конечный результат), могут побуждаться и поддерживаться различными мотивами. Напротив, в основе ряда деятельностей с разными конечными целями могут лежать одни и те же мотивы.

Предметом деятельности называется то, с чем она непосредственно имеет дело. Так, например, предметом познавательной деятельности является всякого рода информация, предметом учебной деятельности – знания, умения и навыки, предметом трудовой деятельности – создаваемый материальный продукт, предметом физического воспитания – здоровье, физическое совершенствование.

Всякая деятельность имеет определенную ***структуру***. В ней обычно выделяют действия и операции как основные составляющие деятельности. *Действием* называют часть деятельности, имеющую вполне самостоятельную, осознанную человеком цель. Цель всегда существует в некоторой предметной ситуации и конкретизируется в задачах. Цель, заданная в условиях ее реализации, называется задачей. Задача – цель, данная в определенных условиях. Каждое действие следует рассматривать как решение этой задачи. Таким образом, действие включает в себя акт сознания в виде постановки и удержания цели. Действия человека предметны. Они реализуют биологические, социально-производственные и культурные цели.

Действие является основным кирпичиком, единицей в структуре человеческой деятельности. Отдельные действия могут выполняться на разном уровне осознания. В отдельных случаях действия требуют сначала детальной сознательной регуляции, а затем выполняются при все меньшем участии сознания.

Действие включает в себя следующие компоненты: 1) моторный (двигательный), основная его функция – исполнение движения; 2) центральный (мыслительный), основная его функция – регулирование; 3) сенсорный (чувственный), основная его функция – контроль за движением.

В основе действия лежат побуждения в виде различных потребностей, интересов, которые становятся мотивом, как только появляется цель.

По тому, как человек управляет своими действиями, контролирует их, выделяются следующие действия:

– *Инстинктивные действия,* инициируемые импульсами и осуществляющиеся бессознательно.

– *Рефлекторные (действия реакции)* – совершаются рефлекторно по принципу условного рефлекса. Они не подвергаются контролю со стороны сознания.

– *Импульсивные действия* наблюдаются у лиц, находящихся в состоянии сильного возбуждения. Их еще называют импульсивно-аффективные действия. Подобные действия определяются не целью, а причинами. Поэтому контроль за ними для субъекта непосилен. Импульсивные действия легче предвидеть и не

допустить, чем регулировать их силу и направленность во время свершения, особенно в случаях аффекта.

– *Волевые действия* четко осознаются человеком и регулируются им. Они целенаправленны. Совершению их предшествует выбор цели, процессы мотивации, принятие решения. Прогнозируются результаты, по ходу действий вносятся коррективы.

Действия человека складываются из совокупности движений, каждое из которых представляет собой единицу анализа психики. Движения развертываются во времени и пространстве. Они поддаются измерениям, имеют разные динамические характеристики. Движения бывают произвольные и непроизвольные. Непроизвольные движения выполняются без проявления волевых усилий. Произвольные действия контролируются сознанием, в них имеет место проявление волевых усилий. В отличие от движений, которые связаны с моторной функцией организма, действия изначально носят социальный характер: они зависят от предметов, созданных предшествующими поколениями, с которыми сталкивается человек.

Действия могут быть направлены не только на предмет, но и на окружающих людей. Тогда они становятся актом поведения: поступком, если они соответствуют установившимся в обществе нормам поведения, или проступком, если противоречат им.

В психологии различают физические (внешние, моторные) действия с предметами и умственные (внутренние, психические) действия с психическими реальностями. Исследования психологов Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева показали, что умственные действия формируются вначале как внешние, предметные и постепенно переносятся во внутренний план. Перевод внешнего действия во внутренний план называется *интериоризацией.*

Рассмотрим это на примере. Ребенок учится считать. Вначале он считает палочки, прикладывая их друг к другу. Затем наступает время, когда палочки становятся ненужными, так как счет превращается в умственное действие, отвлеченное от самих предметов и внешнего действия с ними. Объектом оперирования становятся символы: слова и числа. Формирование разнообразных умственных действий обеспечивает умственную деятельность на достигнутом человеком уровне опыта.

Овладение умственной деятельностью приводит к тому, что, прежде чем приступить к внешней деятельности, направленной на достижение желаемой цели, человек планирует действие в уме, оперируя образами и речевыми символами. Внешняя

деятельность направляется и контролируется умственной деятельностью. Реализация умственного действия вовне, в виде действий с предметами называется *экстериоризацией.*

Внешняя деятельность контролируется внутренним планом действия. Человек сравнивает производимое действие с запланированным, существующим в виде образов и мыслей. Умственный план реального действия и регулирование на его основе движений и действий названы акцептором действия. Данный механизм позволяет сравнивать реальный результат с желаемым и вносить коррективы, направленные на достижение окончательной цели. П. К. Анохин, разработавший понятие акцептора действия, определяет его как аппарат контроля результатов действия и сличения их с поставленной целью.

Психофизиологические функции деятельности *– это физиологическое обеспечение психических процессов деятельности.* К ним относится ряд способностей человеческого организма (способность к ощущению, к образованию и фиксации следов прошлых воздействий, двигательные способности и т. д.). Соответственно можно выделить сенсорные, мнемонические, мыслительные, моторные функции деятельности. Особую роль играют *моторные функции деятельности,* поскольку любое внешнее действие реализуется в движениях. Движения бывают *врожденные,* основанные на безусловных рефлексах, и *приобретенные,* базирующиеся на условных рефлексах. Выделяют четыре основные вида движений: 1) *предметные движения,* направленные на изменение свойств окружающего мира; 2) *движения перемещения* (ходьба, бег); 3) *коммуникативные движения* – речевые, невербальные средства общения (жесты, мимика, пантомимика); 4) *установка и поддержание поз* (сидеть, стоять, лежать и т. д.).

По физиологической основе все движения человека могут быть разделены на две группы: *врожденные (безусловно-рефлекторные)* и *приобретенные (условно-рефлекторные).* Подавляющее количество движений, включая даже такой элементарный, общий с животными акт, как передвижение в пространстве, человек приобретает в жизненном опыте, т. е. большинство его движений являются условно-рефлекторными. Лишь очень незначительное количество движений (крик, моргание) являются врожденными. Двигательное развитие ребенка связано с преобразованием безусловно-рефлекторной регуляции движений в систему условно-рефлекторных связей.

В качестве ***средств*** осуществления деятельности для человека выступают те инструменты, приемы, способы действия, предметы и т. п., которыми он пользуется, выполняя те или иные

действия и операции. Развитие средств деятельности ведет к ее совершенствованию, в результате чего деятельность становится более продуктивной и качественной. Чтобы быть хорошим специалистом в области физической культуры и спорта, требуется получить профессиональное образование, иметь опыт работы, постоянно практиковаться в своей деятельности и т. д.

Структура деятельности, таким образом, может быть построена на двух уровнях – ***мотивационно-содержательном*** и ***операционно-техническом***. Это можно отразить в схеме (рис. 1.10).

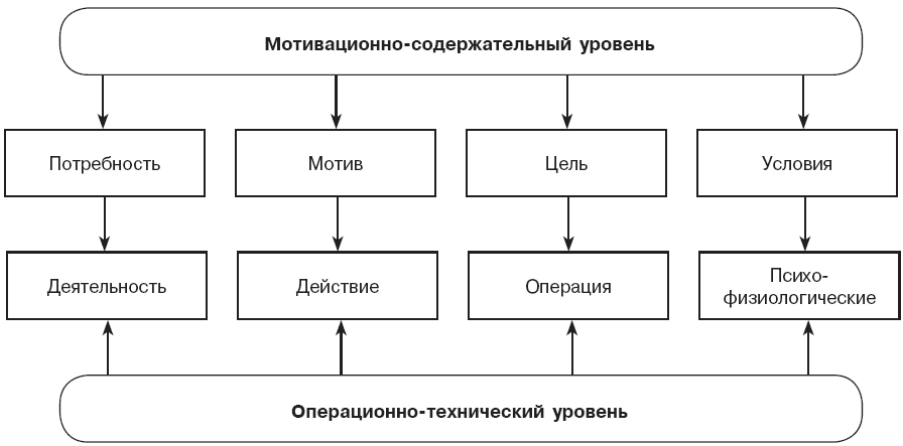

Рис. 1.10. Схема уровневой структуры деятельности человека

8.3. Виды деятельности

Рассмотрим основные виды деятельности: ***общение, игру, учение и труд,*** как ведущие в процессе онтогенеза развития человека. Каждый из предшествующих представляет собой основу для овладения последующими видами деятельности.

Общение – первый вид деятельности, возникающий в процессе индивидуального развития человека, за ним следуют игра, учение и труд; общение включено во все виды деятельности. Оно рассматривается как вид деятельности, направленной на обмен информацией между общающимися людьми, преследует цели установления взаимопонимания, добрых личных и деловых отношений, оказания взаимопомощи и учебно-воспитательного влияния людей друг на друга.

Общение может быть непосредственным и опосредствованным, вербальным и невербальным. При непосредственном общении люди находятся в прямых контактах друг с другом, знают и видят друг друга, прямо обмениваются

вербальной или невербальной информацией, не пользуясь для этого никакими вспомогательными средствами. При опосредствованном общении прямых контактов между людьми нет. Они осуществляют обмен информацией или через других людей, или через средства записи и воспроизведения информации (книги, газеты, радио, телевидение, телефон, телефакс и т. п.).

Общение имеет три стороны – коммуникативную, перцептивную и интерактивную. Более обстоятельно мы рассмотрим их в главе межличностные отношения.

Игра – это такой вид деятельности, результатом которого не становится производство какого-либо материального или идеального продукта (за исключением деловых и конструкторских игр взрослых людей и детей). Игры часто имеют характер развлечения, преследуют цель получения отдыха. Иногда игры служат средством символической разрядки напряженностей, возникших под влиянием актуальных потребностей человека, которые он не в состоянии ослабить иным путем. В игре реализуются врожденные потребности человека в движениях, соревновании, активности.

В жизни человека игры имеют важное для развития значение. Для детей они служат средством развития, у взрослых – средством общения и удовлетворения потребностей (в движении, в самоутверждении и др.). В игре развиваются психические процессы человека: память, мышление, восприятие, реакции и т. п. Поэтому игра рассматривается не только как времяпрепровождение, но и как средство развития личности. Психологами замечено: как ребенок играет в детстве, так он будет в дальнейшем учиться и трудиться. В этой связи перед старшими стоит задача научить играть ребенка. В процессе игры формируется усидчивость, терпеливость, аккуратность и многие другие личностные качества, столь важные для человека в дальнейшем.

Последовательность игр в процессе развития личности следующая: игры подражания; конструктивные игры; манипулирование предметами; ролевые игры; подвижные игры; игры по правилам; интеллектуальные игры (шашки, шахматы); деловые игры; организационно-деятельностные игры.

Существует несколько типов игр: индивидуальные и групповые, предметные и сюжетные, ролевые и игры с правилами. Индивидуальные игры представляют собой род деятельности, когда игрой занят один человек, групповые – включают несколько индивидов. Предметные игры связаны с включением в игровую деятельность человека каких-либо предметов. Сюжетные игры

разворачиваются по определенному сценарию, воспроизводя его в основных деталях. Ролевые игры допускают поведение человека, ограниченное определенной ролью, которую в игре он берет на себя. Наконец, игры с правилами регулируются определенной системой правил поведения их участников. Нередко в жизни встречаются смешанные типы игр: предметно-ролевые, сюжетно-ролевые, сюжетные игры с правилами и т. п. В спортивной деятельности выделяют игровые виды спорта, такие как волейбол, футбол, баскетбол, гандбол и другие. Отношения, складывающиеся между людьми в игре, как правило, носят искусственный характер в том смысле этого слова, что окружающими они не принимаются всерьез и не являются основаниями для выводов о человеке. Игровое поведение и игровые отношения мало влияют на реальные взаимоотношения людей, по крайней мере, среди взрослых. Тем не менее игры имеют большое значение в жизни людей. Некоторые формы игровой деятельности приобретают характер ритуалов, учебно-тренировочных занятий, спортивных увлечений.

Учение – это процесс систематического овладения знаниями, навыками, умениями, необходимыми в конечном счете для выполнения трудовой деятельности, для воспитания социальной зрелости. В отечественной психологии существуют несколько подходов к анализу понятия и проблем учения. Один из этих теоретических подходов состоит в рассмотрении учения как усвоения учащимися знаний и формирования у них приемов **умственной деятельности** (Н. А. Менчинская, Д. Н. Богоявленский и др.). В его основе лежит положение, согласно которому усвоение учащимися знаний определяется внешними обстоятельствами (в первую очередь программой и методами обучения) и в то же время является результатом познавательной активности самого школьника.

Другой подход к проблемам учения содержится в **теории поэтапного формирования умственных действий** и понятий, разрабатываемой П. Я. Гальпериным (Гальперин П. Я., 1985), Н. Ф. Талызиной (Талызина Н. Ф., 1998) и их сотрудниками. В этой теории учение рассматривается как усвоение определенных видов и способов познавательной деятельности, которые включают в себя заданную систему знаний и в дальнейшем обеспечивают их применение в заранее заданных пределах. Знания, умения и навыки не существуют изолированно друг от друга, качество знаний всегда определяется содержанием и характеристиками деятельности, в состав которой они вошли.

В учебной деятельности участвуют непременно два субъекта образовательного процесса: учитель и учащийся. Но это не просто

передача знаний от одного к другому. Это прежде всего процесс активного взаимодействия и овладения знаниями, умениями и навыками под руководством учителя. Учение должно быть развивающим. Важное значение в процессе учения имеет личность педагога, его педагогические способности. Сообщая учащимся знания, учитель учит мыслить и наблюдать, выражать понятое в речи. Ученик овладевает не только знаниями, но и способом самостоятельно мыслить, добывать знания. Хорошо организованное обучение носит воспитывающий характер. В процессе учения формируются чувство долга и ответственности, характер, развиваются способности, воспитываются волевые и нравственные качества.

Учение тесно связано с мотивацией личности. Результаты учения определяются мотивами учебной деятельности. Во время обучения появляются мотивы приобретения знаний, удовлетворяющих познавательные интересы подростка, возникает любознательность к проблемам науки. Формирование чувства долга, совести как высших регуляторов поведения включает в сферу мотивов учения высшие моральные чувства. В этой связи перед педагогами стоит важная задача формирования учебной мотивации учащихся. У взрослых людей учение может приобретать характер самообучения, самообразования. Особенность учебной деятельности состоит в том, что она прямо служит средством психологического развития индивида.

Труд – деятельность по созданию человеком материальных и духовных ценностей, это главный источник существования человека. Именно благодаря труду человек построил современное общество, создал предметы материальной и духовной культуры, преобразовал условия своей жизни таким образом, что открыл для себя перспективы дальнейшего, практически неограниченного развития. С трудом прежде всего связано создание и совершенствование орудий труда. Они, в свою очередь, явились фактором повышения производительности труда, развития науки, промышленного производства, технического и художественного творчества. Труд имеет ярко выраженный общественный характер, так как в его процессе создаются ценности, необходимые другим людям, человек развивается и достигает высот профессионализма. Труд является важнейшим средством учения и воспитания личности школьника, студента, специалиста. Важно, чтобы человек выбирал характер труда по своим способностям. Только в этом случае он будет удовлетворен своими результатами и своей деятельностью. В труде проявляются и развиваются способности человека, реализуются потребности. Тот или иной вид трудовой

деятельности имеет свои специфические особенности и предъявляет требования к наличию у человека определенных способностей.

8.4. Умения и навыки

Овладение деятельностью предполагает формирование ***умений и навыков***. Автоматизированные, сознательно, полусознательно и бессознательно контролируемые компоненты деятельности называются соответственно умениями, навыками и привычками.

Умения – это элементы деятельности, позволяющие что-либо делать с высоким качеством, например, точно и правильно выполнять какое-либо действие, операцию, серию действий или операций. Умения обычно включают в себя автоматически выполняемые части, называемые навыками, но в целом представляют собой сознательно контролируемые части деятельности, по крайней мере, в основных промежуточных пунктах и конечной цели.

Умения в отличие от навыков образуются в результате координации навыков, их объединения в системы с помощью действий, которые находятся под сознательным контролем. Через регуляцию таких действий осуществляется оптимальное управление умениями. Оно состоит в том, чтобы обеспечить безошибочность и гибкость выполнения действия, т. е. получение в результате надежного итога действия. Само действие в структуре умения контролируется по его цели. Главное в управлении умениями заключается в том, чтобы обеспечить безошибочность каждого действия, его достаточную гибкость. Это означает практическое исключение низкого качества работы, изменчивость и возможность приспособления системы навыков к изменяющимся время от времени условиям деятельности с сохранением позитивных результатов работы. Одно из основных качеств, относящихся к умениям, заключается в том, что человек в состоянии изменять структуру умений – навыков, операций и действий, входящих в состав умений, последовательность их выполнения, сохраняя при этом неизменным конечный результат.

Умения в отличие от навыков всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность и обязательно включают в себя процессы мышления. Сознательный интеллектуальный контроль – это главное, что отличает умения от навыков.

Навыки – это полностью автоматизированные действия, реализуемые на уровне бессознательного контроля. Если под действием понимать часть деятельности, имеющую четко

поставленную сознательную цель, то навыком также можно назвать автоматизированный компонент действия. Под навыками понимаются приобретенные в результате обучения автоматизированные (т. е. перешедшие на уровень операций) действия, направленные на решение задачи. Различают двигательные навыки, обеспечивающие решение задачи на основе моторики, и умственные (интеллектуальные), обращенные к внутренним средствам.

Поскольку навыки входят в структуру действий и различных видов деятельности в большом количестве, они обычно взаимодействуют друг с другом, образуя сложные системы навыков. Важное значение для понимания процесса формирования навыков имеет их перенос, т. е. распространение и использование навыков, сформированных в результате выполнения одних действий и видов деятельности, на другие. Для того чтобы такой перенос осуществился нормально, необходимо, чтобы навык стал обобщенным, универсальным, согласующимся с другими навыками, действиями и видами деятельности, доведенным до автоматизма.

Формирование навыка предполагает переход от знания о способе выполнения действия к его автоматизированному выполнению. Промежуточный этап этого перехода обозначается как умение, проявляющееся в том, что правильное выполнение действия осуществляется на основе обращения к правилу как средству контроля. Механизмы формирования навыка (на примере двигательного навыка) были показаны Н. А. Бернштейном. Первый период формирования навыка заключается в первоначальном знакомстве с движением и в первоначальном овладении им. Это предполагает выделение состава движения «извне и последующее прояснение внутренней картины движения, перешифровку афферентных сигналов в эфферентные команды и (в соответствии с уровневой концепцией построения движения) распределение коррекцией по нижележащим уровням. Второй период – период автоматизации движения, когда все компоненты движения переходят с ведущего уровня на нижележащие. При этом деятельность низших уровней приходит в согласование, и вовлекаются уже сложившиеся «двигательные блоки». Третий период – период окончательной шлифовки навыка за счет стабилизации и стереотипизации.

Умения и навыки делятся на несколько типов: *двигательные, познавательные, теоретические* и *практические. Двигательные* включают разнообразные движения, сложные и простые, составляющие внешние, моторные аспекты деятельности. Есть специальные виды деятельности, например спортивная, целиком

построенные на основе двигательных умений и навыков. *Познавательные* умения включают способности, связанные с поиском, восприятием, запоминанием и переработкой информации. Они соотносятся с основными психическими процессами и предполагают формирование знаний. *Теоретические* умения и навыки связаны с абстрактным интеллектом. Они выражаются в способности человека анализировать, обобщать материал, строить гипотезы, теории, производить перевод информации из одной знаковой системы в другую. Такие умения и навыки более всего проявляются в творческой работе, связанной с получением идеального продукта мысли. *Практические умения и навыки* связаны с профессиональной деятельностью человека. Их делят на исследовательско-практические умения (умение проводить наблюдение, ставить эксперименты и т. п.) и прикладные умения (умение строить дома, выращивать растения, ухаживать за животными, соблюдать правила гигиены и т. п.).

Большое значение в формировании всех типов умений и навыков имеют упражнения. Благодаря им происходит автоматизация навыков, совершенствование умений, деятельности в целом. Упражнения необходимы как на этапе выработки умений и навыков, так и в процессе их сохранения. Без постоянных, систематических упражнений умения и навыки обычно утрачиваются, теряют свои качества.

8.5. Деятельность и поведение

Деятельность отличается от поведения. Поведение – совокупность движений, актов и действий человека, которые могут наблюдать другие люди, а именно те, в чьем присутствии они совершаются. Поведение не всегда целенаправленно, не предполагает создания определенного продукта, носит зачастую пассивный характер. Деятельность всегда целенаправленна, активна, нацелена на создание некоторого продукта. Поведение спонтанно («куда поведет»), деятельность организована; поведение хаотично, деятельность систематична. Деятельность, в отличие от поведения, может быть внутренней (рассудочная деятельность) и внешней. Поведение относится только ко второму. Поведение – внешняя форма проявления деятельности, т. е. оно лишь один из ее аспектов. Поэтому ученые говорят, что поведение может быть только открытым, видимым. Поведение – непосредственно наблюдаемая деятельность. Деятельность – осознанное человеком «произвольное поведение».

Сравнивая деятельность и поведение, нетрудно заметить разницу. Деятельность включает осознанные цели и планируемые

действия. Она совершается ради какого-либо вознаграждения, выполняющего функцию внешнего стимула, например, заработка, гонорара, повышения в должности. Поведение не содержит цель как главный, определяющий элемент. Чаще всего оно не преследует никакой цели. Но в поведении есть намерения и ожидания, есть потребность и мотивы. В отличие от стимулов, мотивы относятся не к внешним, а к внутренним побудителям.

Литература

1. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активности. – М., 1990.
2. *Выготский Л. С.* Психология. – М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресса, 2002.
3. *Гальперин П. Я.* Введение в психологию. – 3-е изд. – М.: Университет, 2000.
4. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. – М.: АСТ, Астрель, 2008.
5. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия, 2007.
6. *Леонтьев А. Н.* Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, Академия, 2007.
7. *Немое Р. С.* Психология: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Владос, 2010.
8. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012.

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «деятельность» и ее значение в формировании личности.
2. Охарактеризуйте психологическую структуру деятельности.
3. В чем различие в теориях деятельности АН. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна?
4. В чем отличие деятельности от поведения и активности?
5. Какова роль мотивации в деятельности?
6. Назовите внутренние и внешние компоненты деятельности, взаимопереходы между ними.
7. Какие вы знаете виды человеческой деятельности?
8. Специфические особенности основных видов деятельности: игра, учение, труд, общение.

9. Кратко охарактеризуйте знания, умения, навыки.

10. Что понимается под привычками человека?

11. Как происходит образование умений и навыков?

12. Назовите основные закономерности формирования навыков.

13. Назовите основные виды действий.

14. Игра как изначальный вид деятельности и ее значение в дальнейшем формировании личности.

15. Назовите особую функцию деятельности.

Темы рефератов

1. Специфика человеческой деятельности.
2. Виды человеческой деятельности.
3. Проявление психических процессов в деятельности.
4. Труд как вид человеческой деятельности.
5. Структура деятельности.
6. Значение потребностей для живых организмов.
7. Физиологические механизмы движений и деятельности.
8. Освоение деятельности: умения, навыки, привычки.
9. Трудовая деятельность: продукты трудовой деятельности.

Глава 9
Психология личности

9.1. Общее понятие личности

В психологической науке категория ***«личность»*** относится к числу базовых понятий. Но оно не является сугубо психологическим и изучается общественными и естественными науками: философией, социологией, этикой, экономикой, медициной, правоведением, педагогикой, в том числе психологией физического воспитания и спорта. И каждая из названных наук имеет свой подход к личности, свое понимание проблем, свои исследовательские цели, задачи и методы, свой предмет и объект. Так, *этику* интересует личность как носительница моральных убеждений, нравственных привычек определенного общества; *философия* делает акцент на выявление сущности личности и ее роли в общественном развитии, в социальном прогрессе; *экономика* изучает личность как субъект производства, распределения и потребления материальных и духовных благ, ценностей; *юридические науки* исследуют правовые нормы и правоотношения, определяющие положение личности в различных сферах жизни общества; *педагогика* изучает методы, формы и средства воспитания и обучения личности; *психология физического воспитания и спорта* акцентирует внимание на субъективном мире личности, его структуре, закономерностях формирования и развития в условиях тренировок и соревнований; *медицина* изучает влияние личностных особенностей на лечение болезни, предупреждение заболеваний.

К основным *проблемам,* обсуждаемым в связи с психологией личности, относятся:

- определение понятия «личность»;
- структура личности;
- развитие личности;
- типология личности.

Понятие «личность» – одно из ведущих и вместе с тем спорных в современной психологии. Единого и признанного большинством специалистов определения личности нет.

С точки зрения этимологии термина слово «личность» (от лат. *persona*) первоначально относилось к актерским маскам (сравни «личина»), которые в античном театре были закреплены за определенными типами действующих лиц («ревнивец», «завистник», «герой» и т. д.). Затем это слово стало означать

самого актера и его роль. У римлян слово *persona* употреблялось обязательно с указанием определенной социальной функции, роли (личность отца, личность царя, личность судьи и т. д.). Иначе говоря, личность по первоначальному значению – это определенная социальная роль или функция человека.

По сути, изначально в понятие «личность» вкладывался внешний, поверхностный социальный образ, подобный тому, что демонстрирует человек, играя определенные социальные роли. Большинство людей оценивают личность по критерию внешней привлекательности: обаянию, манерам, умению вести себя в обществе, играть социальные роли, т. е. в обыденной психологии имеет место отождествление личности с тем впечатлением, которое человек производит на окружающих.

Таким образом, под личностью понимается либо особое качество человека, обретаемое в ходе совместной деятельности и общения, либо сам человек как носитель определенных качеств.

Поскольку личность чаще всего определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств, это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые природно обусловлены и не зависят от его жизни в обществе. К числу личностных не относятся психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям в обществе. Чаще всего в содержание понятия «личность» включают устойчивые свойства человека, которые определяют значимые в отношении других людей поступки.

9.2. Основные уровни человеческой организации

Понять, что такое личность, можно только через изучение реальных общественных связей и отношений, в которые вступает *человек.*

Человек – это сложное, родовое понятие или явление, указывающее на отнесенность существа к высшей степени развития живой природы – к человеческому роду. Главная отличительная черта человека – это сознание – высшая форма психического отражения, присущая только ему. Оно определяет возможность познания объективной реальности, формирования целенаправленного поведения и, как следствие, преобразования действительности. В понятии «человек» утверждается генетическая предопределенность развития собственно человеческих признаков и качеств. Он «объективно выступает в

системе своих бесконечно многообразных качеств, свойств, отношений. Человек – это физическое тело, организм, индивид, личность, индивидуальность».

В психологии сложилось свое представление о проблеме исследования человека. Это представление было обосновано Б. Г. Ананьевым, который выделил четыре уровня человеческой организации, представляющих наибольший интерес для научного исследования. К их числу были отнесены ***индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность***.

Понятия «*индивид*», «*индивидуальность*», «*личность*», «*субъект деятельности*» имеют свою специфику, но все они тесно взаимосвязаны.

Об *индивиде* говорят, когда рассматривают человека как представителя вида homo sapiens. Человек рождается индивидом. Он имеет обусловленные природой особенности – генотип. Генотипические свойства в процессе жизни развиваются и преобразуются, становятся фенотипическими, т. е. образуют фенотип. Фенотип – это продукт взаимодействия генотипа и среды. Как индивиды люди отличаются друг от друга морфофизиологическими особенностями, такими как рост, телесная конституция, цвет глаз, тип нервной системы, а также психологическими свойствами (способностями, темпераментом, эмоциональностью) и др. Человек как индивид обладает определенными свойствами.

Другое понятие, характеризующее человека как объект реального мира – *личность*. Личность – это качественно новое образование. Оно формируется благодаря жизни человека в обществе. В процессе своей жизни и деятельности человек вступает в отношения с другими людьми (общественные отношения), и эти отношения становятся «образующими» его личность. Поэтому личностью может быть человек, имеющий опыт социальных отношений, человек как общественное существо, как носитель качеств, которые отсутствуют у индивида. Согласно отечественной традиции, личность – это человек в совокупности его социальных качеств, формирующихся в различных видах общественной деятельности и отношений.

Личность проявляется во взаимодействии с окружающим миром: в поведении, в поступках, в своеобразном воплощении социальных ролей. Однако во взаимодействии с окружающим миром личность не только проявляется, но и, как следует из определения, формируется. При этом, по мнению С. Л. Рубинштейна, личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия.

Понятие «личность» характеризует один из наиболее значимых уровней организации человека, а именно – особенности его развития как социального существа.

Следующее понятие – *субъект деятельности*. Несмотря на определенные расхождения, понятие «личность» в отечественной психологии соотносится с социальной организацией человека. Это понятие по своему содержанию занимает промежуточное положение между понятиями «индивид» и «личность». Субъект деятельности соединяет в единое целое биологическое начало и социальную сущность человека. Если бы человек не обладал способностью выступать в качестве субъекта деятельности, то вряд ли он мог бы рассматриваться как социальное существо, т. к. его эволюция и социальное развитие невозможны без деятельности. Субъект деятельности – всегда направленная активность и не только на предмет деятельности, но и на самого себя. Понятие «субъект» употребляется совместно с понятием «объект» – это существующие независимо от нашего сознания предмет или явление реального мира, выступающие в виде цели, на которую обращена активность человека – субъекта воздействия. Субъект деятельности – это индивид как носитель сознания, обладающий способностью к деятельности.

Индивидуальность – это конкретный человек во всем своеобразии своих физических и физиологических, психологических и социальных качеств (свойств). На уровне индивидуальности получают свое реальное и уникальное воплощение все названные качества человека. Связь между биологическим индивидом, усвоившей социальные роли личностью, преобразующей мир и себя самое, и индивидуальностью выражается формулой: «Индивидом рождаются. Личностью становятся. Индивидуальность отстаивают» (А. Г. Асмолов). Становление индивидуальности есть процесс индивидуализации объекта. Индивидуализация – это процесс самоопределения и обособления личности, ее выделенность из сообщества, оформление ее отдельности, уникальности и неповторимости. Ставшая индивидуальностью личность – это самобытный, активно и творчески проявивший себя в жизни человек.

В понятиях «личность» и «индивидуальность» зафиксированы различные стороны, разные измерения духовной сущности человека. Суть этого различия хорошо выражена в языке. Со словом «личность» обычно употребляются такие эпитеты, как «сильная», «энергичная», «независимая», подчеркивая тем самым ее деятельностную представленность в глазах других. Об индивидуальности говорят «яркая», «неповторимая»,

«творческая», «уникальная», имея в виду качества самостоятельной сущности.

9.3. Теории личности

Существуют разные ***подходы*** к классификации теорий и концепций личности. В настоящее время насчитывается несколько десятков теорий личности. По способу объяснения поведения все существующие теории личности можно разделить на три типа: *психодинамические, социодинамические* и *интеракционистские*.

Первый тип – это психодинамические теории. К ним можно отнести теории З. Фрейда, К. Юнга и их современных последователей. Они объясняют динамику личности на основе взаимодействия структурных элементов психики: бессознательных мотиваций, влечений, комплексов и архетипов.

Второй тип – социодинамические теории. Ведущую роль в развитии психики личности они отводят социокультурным детерминантам: социальным условиям существования личности, ее социальному окружению и предметной деятельности. Такая позиция доминирует в деятельностном подходе С. Л. Рубинштейна и А. Н. Леонтьева, культурно-исторической концепции Л. С. Выготского, теории оперантного научения Б. Скиннера.

Третий тип составляют интеракционистские теории личности. Они объясняют динамику психики личности на основе взаимодействия внутренней психической структуры с внешней социальной средой. Этот подход наиболее очевиден в когнитивных теориях личности Дж. Келли, А. Бандуры и теории социального научения Дж. Роттера.

К *психодинамическим* относятся теории, описывающие личность и объясняющие поведение человека исходя из его психологических, или внутренних, характеристик. С точки зрения *социодинамических* теорий главную роль в детерминации поведения играют внешние ситуации.

Интеракционистские теории основаны на принципе взаимодействия внутренних и внешних факторов в управлении актуальными действиями человека.

С точки зрения способа получения данных о личности все теории можно разделить на *экспериментальные* и *неэкспериментальные*. К первым относят теории, построенные на анализе и обобщении собранных опытным путем данных. Ко вторым относят теории, авторы которых опираются на жизненные впечатления, наблюдения и опыт и делают теоретические обобщения, не обращаясь к эксперименту.

Еще одним основанием для классификации теории является точка зрения авторов на личность как *структурное* или *динамическое* образование. К числу структурных относят теории, для которых главной проблемой является описание структуры личности и системы понятий, с помощью которых она описывается. Динамическими называют теории, основная тема которых – преобразование, изменение в развитии личности, т. е. ее динамика.

В зарубежной психологии теории личности представлены психоаналитическими теориями (З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, Г. Салливан, Э. Эриксон и др.), в которых основное внимание уделяется бессознательной мотивации; экзистенциально-гуманистическими теориями (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Г. Оллпорт и др.), где главный акцент делается на индивидуальной уникальности и личностном становлении; теориями бихевиористической ориентации (А. Бандура, Д. Роттер, Р. Сирс, Г. Айзенк) и рядом теорий, не соотносимых напрямую с названными направлениями («персонология» Г. Меррея, «теория поля» К. Левина, теория личностных конструктов Д. Келли и др.).

Основные теории личности в отечественной психологии разрабатывались в русле теории деятельности (А. Н. Леонтьев. Л. И. Божович), С. Л. Рубинштейном, представителями Ленинградской школы (Б. Г. Ананьев, В. Н. Мясищев). Проблемы психологии личности активно разрабатывались и разрабатываются К. А. Абульхановой, А. Г. Асмоловым, Б. С. Братусем, В. С. Мухиной, А. В. Петровским, Д. И. Фельдштейном и др.

Деятельностная теория личности получила наибольшее распространение в отечественной психологии. Среди исследователей, внесших наибольший вклад в ее развитие, следует назвать прежде всего С. Л. Рубинштейна, К. А. Абульханову-Славскую, А. В. Брушлинского. Данная теория имеет ряд общих черт с поведенческой теорией личности, особенно с ее социально-научeнческим направлением, а также с гуманистической и когнитивной теориями. В этом подходе отрицается биологическое и тем более психологическое наследование личностных свойств. Главным источником развития личности, согласно этой теории, является деятельность. Деятельность понимается как сложная динамическая система взаимодействий субъекта (активного человека) с миром (с обществом), в процессе которых и формируются свойства личности. Сформированная личность (внутреннее) в дальнейшем становится опосредствующим звеном, через которое внешнее

оказывает влияние на человека.

Представители деятельностного подхода к личности считают, что личность формируется и развивается в течение всей жизни в той мере, в какой человек продолжает играть социальную роль, быть включенным в социальную деятельность. Человек не является пассивным наблюдателем, он – активный участник социальных преобразований, активный субъект воспитания и обучения. Детство и юношеские годы рассматриваются как наиболее важные для формирования личности. В деятельностном подходе наиболее популярной является четырехкомпонентная модель личности, которая в качестве основных структурных блоков включает в себя *направленность, способности, характер* и *самоконтроль.*

Направленность – это система устойчивых предпочтений и мотивов (интересов, идеалов, установок) личности, задающая главные тенденции поведения личности. *Способности* – индивидуально-психологические свойства, которые обеспечивают успешность деятельности. *Характер* – совокупность морально-нравственных и волевых свойств человека. Морально-нравственные свойства отражают представления личности об основных нормативных действиях человека, закрепленных в привычках, обычаях и традициях. Волевые качества включают решительность, настойчивость, мужество и самообладание, которые обеспечивают определенный стиль поведения и способ решения практических задач. *Самоконтроль* – это совокупность свойств саморегуляции, связанная с осознанием личностью самой себя. Данный блок надстраивается над всеми остальными блоками и осуществляет над ними контроль: усиление или ослабление деятельности, коррекцию действий и поступков, предвосхищение и планирование деятельности и прочее.

9.4. Развитие личности

Развитие личности рассматривается как в связи с особенностями понимания личности, так и в связи с пониманием процесса развития.

Развитие представляет собой качественные изменения – появление новообразований, новых механизмов, новых процессов, новых структур. Для них характерны следующие закономерности:

• поступательный характер, когда пройденные уже ступени как бы повторяют известные черты и свойства низших, но на более высоком уровне;

• необратимость, т. е. движение на новом уровне, где реализуются результаты предыдущего развития;

• развитие представляет собой единство борющихся противоположностей, которые являются движущей силой процесса развития. Именно разрешение внутренних противоречий приводит к новому этапу развития.

К основным признакам развития относятся:

• дифференциация, т. е. расчленение явления, ранее бывшего единым;

• появление новых сторон, новых элементов в развитии;

• перестройка связей между сторонами объекта. Современное представление о психическом развитии личности усматривает его причины в различных биологических и социальных факторах, в неповторимости пути становления каждой личности. Постепенно происходят расширение и уточнение понятийного аппарата, необходимого для раскрытия закономерностей развития человека. Появляется ряд понятий, уточняющих термин «развитие».

1. *Эволюционное развитие,* т. е. появление нового по сравнению с предыдущим этапом – сюда можно отнести новообразования возрастных периодов.

2. *Инволюционные изменения.* Это утрата ранее сформированных психических свойств и качеств, имевших место в предыдущем периоде. Такие изменения происходят не только в старости, но и в подростковом, юношеском возрасте – в результате накопления изменений, переходящих в новообразования.

3. *Гетерохронное развитие.* Это проявление психических качеств в различное время: одни функции опережают в развитии другие.

4. *Биологическое развитие.* Считается, что развитие определяется наследственными и врожденными факторами. Врожденное определяется внутриутробным развитием, а наследственное – появлением нового за счет генного аппарата.

5. *Социальное развитие.* Происходит под одновременным влиянием природной и социальной среды, исторического развития общества, национальной принадлежности и других факторов.

6. *Специальное развитие.* Это развитие психических функций, процессов, свойств личности в рамках профессиональной подготовки, например, развитие профессиональной памяти, мышления, внимания, способностей и др.

Выделяют два основных подхода к проблеме развития личности:

1. *Биогенетический подход* (развитие определяется онтогенетическим повторением филогенеза).

2. *Социогенетический подход* (развитие определяется особенностями социального опыта).

Сторонники *биогенетического подхода* развития полагают, что основные психические свойства личности заложены в самой природе человека (биологическом начале), определяющей его жизненную судьбу. Они считают генетически запрограммированными интеллект, аморальные свойства личности и др.

Диаметрально противоположного подхода к развитию психики ребенка придерживаются сторонники *социогенетической (социологизаторской) концепции.* Они считают, что в поведении человека нет ничего врожденного и каждое его действие – лишь продукт внешнего воздействия. Поэтому, манипулируя внешними воздействиями, можно добиться любых результатов.

Концепция психического развития ребенка Д. Б. Эльконина представляет собой нечто среднее между эмпирической периодизацией, сложившейся на основе реального жизненного опыта, и периодизацией теоретической, потенциально возможной при идеальных условиях обучения и воспитания детей.

Д. Б. Эльконин рассматривал ребенка как целостную личность, активно познающую окружающий мир: мир предметов и мир людей. Существуют, следовательно, две системы отношений: ребенок – вещь и ребенок – взрослый. Однако вещь, имея определенные физические свойства, несет в себе и общественно выработанные способы своего употребления, способы действий с нею. Таким образом, вещь – это общественный предмет, действиям с которым ребенок должен научиться с помощью взрослого. Взрослый выступает перед ребенком не столько как человек, сколько как представитель определенного общества, имеющий социальные роли, установки, мотивы, стереотипы действий, в том числе и стереотипы воспитания. Следовательно, взрослый – это общественный взрослый. Деятельность ребенка внутри систем «ребенок – общественный предмет» и «ребенок – общественный взрослый» представляет единый процесс, в котором формируется его личность. Однако, составляя единый процесс освоения систем «ребенок – предмет» и «ребенок – взрослый», в рамках ведущей деятельности данного возраста, одна из систем выступает на первый план, занимая доминирующее положение. Следовательно, сменяющие друг друга ведущие деятельности определяют последовательное чередование преимущественно системы «ребенок – предмет» и «ребенок – взрослый».

К каждой точке своего развития ребенок подходит с известным расхождением между тем, что он усвоил из системы

отношений «человек – человек», и тем, что он усвоил из системы «человек – предмет». Как раз моменты, когда это расхождение принимает наибольшую величину, и называются кризисами, после которых идет развитие той стороны, которая отставала в предыдущий период. Но каждая из сторон подготавливает развитие другой.

Весь процесс развития можно разделить на три этапа:

– дошкольное детство – от рождения до 6–7 лет;

– младший школьный возраст – от 6–7 до 10–11 лет;

– средний и старший школьный возраст – от 10–11 до 16–17 лет.

Каждый период развития имеет свои особенности и границы, которые можно заметить, наблюдая за ребенком. В каждом психологическом возрасте необходимо применять особые приемы и методы обучения и воспитания, строить общение с ребенком, учитывая его возрастные особенности. Возрастные периоды сопровождаются развитием межличностного общения, направленного в основном на личностное и интеллектуальное развитие, характеризующееся формированием знаний, умений и навыков, реализацией операционно-технических возможностей ребенка.

Процесс развития начинается в младенческом возрасте с того, что ребенок начинает узнавать родителей и оживляться при их появлении. Таким образом происходит общение ребенка с взрослым.

В начале раннего возраста происходит манипулирование предметами и начинает формироваться практический, сенсомоторный интеллект. Одновременно идет интенсивное развитие вербального (речевого) общения. Ребенок пользуется речью для установления контакта и сотрудничества с окружающими, но не как инструментом мышления. Предметные действия служат способом налаживания межличностных контактов.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью становится ролевая игра, в которой ребенок моделирует отношения между людьми, как бы выполняя их социальные роли, копируя поведение взрослых. В процессе ролевой игры идет личностное развитие ребенка, он овладевает предметной деятельностью и начальными навыками общения.

В младшем школьном возрасте основной деятельностью становится учение, в результате которого формируются интеллектуальные и познавательные способности. Через учение строится вся система отношений ребенка с взрослыми людьми.

В подростковом возрасте возникают и развиваются трудовая

деятельность и интимно-личностная форма общения. Трудовая деятельность заключается в появлении совместного увлечения каким-либо делом. Подростки начинают задумываться о будущей профессии. Общение в этом возрасте выходит на первый план и строится на основе так называемого «кодекса товарищества». «Кодекс товарищества» включает в себя деловые и личностные взаимоотношения, похожие на те, которые имеются у взрослых.

В старшем школьном возрасте продолжают развиваться процессы подросткового возраста, но ведущим становится интимно-личностное общение. Старшеклассники начинают размышлять о смысле жизни, своем положении в обществе, профессиональном и личностном самоопределении.

9.5. Движущие силы, условия и источники развития личности

Под *движущими силами* развития личности понимают потребности самого ребенка, его мотивацию, внешние стимулы деятельности и общения, цели и задачи, которые ставят взрослые в обучении и воспитании детей. Если цели воспитания и обучения соответствуют мотивации ребенка, то для развития будут созданы благоприятные условия с точки зрения движущих сил.

Каждому возрасту соответствуют свои потребности, удовлетворение которых важно для нормального личностного развития. Задержка удовлетворения тех или иных потребностей или неполное их удовлетворение могут негативно сказаться на развитии личности.

Одним из важных моментов движущей силы является *мотивация.* Она выполняет несколько функций: побуждает поведение; направляет и организует его; придает ему личностный смысл и значимость (смыслообразующая мотивация).

Данные мотивационные функции реализуются многими побуждениями, среди них такие, как идеалы и ценностные ориентации, потребности, мотивы, цели, интересы и др. На разных возрастных этапах их значимость проявляется по-разному. Этот факт тоже необходимо учитывать при воспитании.

Процесс развития ребенка происходит в определенных условиях, в окружении предметов материальной и духовной культуры, людей и отношений между ними. Иными словами, развитие ребенка зависит от *социальной ситуации.* Социальная ситуация является исходным моментом для всех изменений, происходящих в развитии ребенка на протяжении периода взросления. Она определяет формы и пути развития ребенка, виды деятельности, приобретаемые им новые психические

свойства и качества. Все это и есть *условия психологического развития ребенка.* Действительно, одни и те же дети, движущие силы развития которых одинаковы, в разных условиях могут развиваться по-разному. Чем более благоприятны условия для развития ребенка, тем большего он может достичь за короткий промежуток времени. Поэтому на социальные условия развития следует обращать особое внимание.

Источниками развития являются ведущая деятельность, ведущий тип общения и кризис развития.

Ведущий тип общения – это общение, в результате которого формируются и закрепляются основные положительные черты личности.

Ведущая деятельность – это деятельность, в результате которой достигаются наибольшие успехи в развитии познавательных процессов и происходит формирование новообразований на определенной ступени развития.

Каждый возрастной период характеризуется особым видом деятельности. При переходе из одного периода в другой меняется и ведущая деятельность. Современные психологи выделили следующие виды ведущей деятельности.

1. В возрасте от рождения до 1 года отмечается непосредственное эмоциональное общение ребенка с взрослыми. Новообразование – потребность в общении и хватании.

2. В возрасте от 1 года до 3 лет присутствует предметно-манипулятивная деятельность. Новообразование – самосознание («Я сам»).

3. Детям дошкольного возраста (от 3 до 6 лет) присуща игровая деятельность, сюжетно-ролевая игра. Новообразования – появляется внутренняя позиция дошкольника, возникают произвольное поведение, личностное сознание, соподчинение мотивов, первичные этические инстанции, первый схематический абрис цельного детского мировоззрения.

4. Учебная деятельность отмечается у детей младшего школьного возраста (от 6 до 10 лет). Новообразования – идет интенсивное интеллектуальное развитие, «память становится мыслящей, а восприятие думающим», создаются предпосылки к развитию чувства взрослости.

5. Подростковый возраст (от 10–11 до 14–15 лет) характеризуется общением, которое распространяется на различные виды деятельности: трудовую, учебную, спортивную, художественную и др. Новообразованиями являются: появление чувства взрослости, склонность к рефлексии, самопознанию, интерес к противоположному полу, половое созревание, повышенная возбудимость, частая смена настроения; идет

развитие волевых качеств, появляется потребность в самоутверждении, самоопределении. Смена ведущей деятельности ведет к наступлению кризиса в развитии. Это связано с тем, что потребности ребенка меняются, но он еще не в состоянии их удовлетворить.

9.6. Закономерности психического развития

К закономерностям психического развития относятся ***неравномерность и гетерохронность, неустойчивость, сензитивность, кумулятивность, дивергентность—конвергентность.***

Неравномерность и *гетерохронность. Неравномерность* – это неравномерное развитие различных психических функций, свойств и образований. Данный процесс характеризуется подъемом, стабильным течением и спадом, носит колебательный характер. Когда говорят о неравномерности психического развития, имеют в виду темп, направленность, длительность происходящих перемен. Было замечено, что наибольшая частота колебаний в развитии какой-либо функции приходится на период наивысших достижений этой функции. Е. Ф. Рыбалко говорил, что чем выше уровень продуктивности (достижений) в развитии, тем больше колебательный характер ее возрастной динамики.

Гетерохронность означает несовпадение во времени развития отдельных органов и функций. Если причиной неравномерности является нелинейная природа системы развития, то гетерохронность связана с особенностями ее структуры и неоднородностью ее элементов.

Неустойчивость развития. Данная закономерность, тесно связанная с неравномерностью и гетерохронностью, ярко проявляется в кризисах развития. Это обусловлено тем, что развитие всегда проходит через неустойчивые периоды, в том числе кризисные. Устойчивость возможна при выполнении двух условий: 1) при частых мелкоаплитудных колебаниях; 2) при несовпадении во времени развития разных психических процессов, функций и свойств. Отсюда следует, что устойчивость возможна благодаря неустойчивости.

Сензитивность развития. Как говорилось выше, сензитивным периодом развития называется период, когда разумнее всего начинать и вести обучение и воспитание детей. Отечественный психолог Б. Г. Ананьев понимал под сензитивностью временные комплексные характеристики коррелируемых функций, сенсибилизированных к определенному моменту обучения.

Данные периоды ограничены во времени, и если в

сензитивный период развитию определенного качества не уделялось должного внимания, то потом процесс его развития будет более долгим.

Кумулятивность. Эта закономерность развития состоит в том, что результаты развития предшествующего возрастного периода включаются в последующий, но с определенными изменениями. Например, в процессе развития мышления сначала развивается наглядно-действенное, затем наглядно-образное и, наконец, словесно-логическое мышление. Такой процесс свидетельствует о качественном преобразовании психического развития.

Дивергентность – конвергентность. Это две противоречивые, но взаимосвязанные тенденции. Дивергентность заключается в повышении разнообразия в процессе психического развития, конвергентность – в усилении избирательности.

9.7. Структура личности

В психологической науке существуют два основных подхода к структурированию личности. Первый основан на выделении черт личности, которые принято группировать на основе внутренней связи в подструктуры, а подструктуры, в свою очередь, делить на уровни. Второй подход основывается на выделении типов личности, которые не сводятся к определенному набору черт, но раскрывают некие общие особенности личности и способа ее взаимодействия с миром. В качестве примера типологического подхода можно привести деление, в основу которого положены четыре основные типа темперамента.

Различают *статистическую* и *динамическую структуры личности.* Под статистической структурой понимается отвлеченная от реально функционирующей личности абстрактная модель, характеризующая основные компоненты психики индивида. Основанием для выделения параметров личности в ее статистической модели является различие всех компонентов психики человека по степени их представленности в структуре личности. Выделяются следующие составляющие:

• всеобщие свойства психики, т. е. общие для всех людей (ощущения, восприятие, мышление, эмоции);

• социально-специфические особенности, т. е. присущие только тем или иным группам людей или общностям (социальные установки, ценностные ориентации);

• индивидуально-неповторимые свойства психики, т. е. характеризующие индивидуально-типологические особенности, свойственные только той или иной конкретной личности

(темперамент, характер, способности).

В отличие от статистической модели структуры личности модель динамической структуры фиксирует основные компоненты в психике индивида уже не отвлеченно от каждодневного существования человека, а наоборот, лишь в непосредственном контексте человеческой жизнедеятельности. В каждый конкретный момент своей жизни человек предстает не как набор тех или иных образований, а как личность, пребывающая в определенном психическом состоянии, которое так или иначе отражается в сиюминутном поведении индивида. Если мы начинаем рассматривать основные компоненты статистической структуры личности в их движении, изменении, взаимодействии и живой циркуляции, то тем самым совершаем переход от статистической к динамической структуре личности.

Структура личности обсуждается авторами соответственно специфике теоретического подхода.

А. Г. Ковалев (1913–1997) представляет личность как синтез сложных структур, таких как: темперамент (структура природных свойств); направленность (система потребностей, интересов и идеалов); способности (система интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств).

В. Н. Мясищев (1893–1973) придерживался двупланового строения и функционирования психики – потенциального и процессуального. К потенциальному он относил такие качественные особенности личности – ум, талант, характер, способности; к процессам – деятельность, мышление, переживание. В соответствии с его концепцией, единство личности характеризуется направленностью (доминирующими отношениями к тем или иным объектам), психическим уровнем развития, динамикой реакций личности (темперамент) и структурой личности. К последней относятся «… пропорциональность, гармоничность, цельность личности, ее широта и глубина, ее функциональный профиль, т. е. соотношение различных свойств психики или то, что по преимуществу называется характером личности».

Наиболее распространенной является предложенная *К. К. Платоновым* (1906–1984) концепция динамической функциональной структуры личности. В данной концепции выделяются детерминанты, определяющие те или иные свойства и особенности психики человека, обусловленные социальным, биологическим и индивидуальным жизненным опытом (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Динамическая структура личности по К. К. Платонову

Название подструктур	Подструктуры подструктур	Отношение социального к биологическому	Аналитический уровень	Виды формирования и развития
Социально обусловленные (психология, философия)	Иерархия ценностей, мировоззрение, мотивы, идеалы, стремление, интерес, желания	Биологическое почти отсутствует	Социально-психологический	Воспитание
Опыт (психология, социология)	Умения, навыки, знания	Социального гораздо больше, чем биологического	Психопедагогический	Обучение
Индивидуальные особенности психики	Память, воля, внимание, чувства, восприятие, мышление, ощущение, эмоции	Чаще больше биологического, чем социального	Индивидуально-психологический	Упражнения
Психобиологические свойства	Половые и возрастные особенности, темперамент	Социальное почти отсутствует	Психофизиологический, нейропсихологический	Тренировки

Структура личности по К. К. Платонову состоит из четырех подструктур.

Низший уровень – это биологически обусловленная подструктура, включающая врожденные свойства нервной системы, темперамента, возрастные и половые свойства психики. Следующая подструктура охватывает индивидуальные особенности психических процессов, т. е. мышление, память, способности, ощущения, восприятие, зависящие не только от врожденных факторов, но и от тренировки и развития их. Следующим уровнем личности является ее индивидуальный социальный опыт, который включает приобретенные человеком знания, умения, навыки и привычки, формирующиеся в основном в процессе обучения, имеющие социальный характер. Высшим уровнем личности является ее направленность, составляющая желания, влечения, интересы, взгляды, убеждения, идеалы, мировоззрение, особенности характера и самооценки.

Одним из самых существенных моментов в исследованиях Б. Г. Ананьева можно считать вывод о том, что «структура личности строится не по одному, а по двум принципам одновременно:

1) субординационному, или иерархическому, при котором более сложные и более общие социальные свойства личности подчиняют себе более элементарные частные социальные и

психофизиологические свойства;

2) координационному, при котором взаимодействие осуществляется на паритетных началах, допускающих ряд степеней свободы для коррелируемых свойств, то есть относительную автономия каждого из них».

С. Л. Рубинштейн (1946) рассматривает личность в трех планах: 1) направленность (установки, интересы, потребности); 2) способности; 3) темперамент и характер.

З. Фрейд (1856–1939) – знаменитый австрийский психолог, психиатр и невропатолог, автор психоанализа. Создал свой способ лечения на основе психоанализа сновидений, ассоциаций, ошибочных действий больного. В теории З. Фрейда вся человеческая психика делится на сознательное, предсознательное и бессознательное. При этом структура личности состоит из трех систем – «Оно» (Id), «Я» (Ego) и «Сверх Я» (Super-Ego). Для примирения конфликтных импульсов Эго вырабатывает несколько механизмов – вытеснение, регрессия, сублимация. Супер-Эго запрещает Эго любую попытку разрядить инстинктивную энергию, вселяя чувство вины. В результате Эго тратит энергию не на удовлетворение потребности, а на ее подавление. Причиной неврозов является невротический конфликт между «Оно» и «Я».

В психологии существует большое количество моделей структур личности, разрабатываемых в разных психологических теориях. Выделим условно следующие компоненты личности, которые исследуются в психологии:

• *индивидуально-личностные особенности:* темперамент, характер, способности.

• *процессуальные характеристики личности:* эмоции и чувства, мотивация, воля.

• *ядро личности:* «Я-концепция» и направленность личности.

Все эти характеристики личности проявляются и развиваются в процессе общения и деятельности. Сама же личность обладает механизмом самоорганизации, стремится к сохранению устойчивости и в то же время является динамической, преобразуется в процессе развития.

9.8. Типология личности

Любая типология дает весьма обобщенный психологический профиль личности, очерчивает лишь общие границы. Определение типологической принадлежности человека имеет большое значение для тренера, особенно когда необходимо выделить наиболее главные, ведущие свойства личности и по ним

спрогнозировать его поведение. Типология человека сохраняется независимо от происходящих в его жизни перемен. Рассмотрим кратко некоторые типологии личности, представленные в психологии.

Наиболее древняя типология личности была предпринята греческим врачом *Гиппократом* (4 век до н. э.). Он разделил всех людей на четыре типа: сангвиников, холериков, флегматиков, меланхоликов в зависимости от сочетания основных, как ему представлялось, жидкостей человеческого организма. Однако эта теория не нашла своего подтверждения в психологии.

Следующей попыткой ввести типологию личности была попытка немецкого врача *Э. Кречмера* (начало XX в.). В его труде «Строение тела и характер» раскрыта проблема соотношения души и тела, психического и физического. Два наиболее распространенные заболевания – шизофрения и маниакально-депрессивный психоз – чаще наблюдаются у людей с определенным телосложением. Он выделяет три типа личности: пикнический, астенический, атлетический.

Швейцарский психолог *К. Г. Юнг* разделил людей на интровертов и экстравертов. Экстраверсия и интроверсия рассматриваются как способы адаптации человека к окружающему миру. Интровертированный тип личности преимущественно ориентируется на субъективные факторы, собственные переживания, свой внутренний мир. Экстравертированный тип ориентируется на внешние обстоятельства, окружающие его объекты. Такая внутренняя или внешняя ориентация формирует ту или иную психическую установку по отношению к происходящему.

Чистые экстравертированные или интровертированные люди встречаются реже, чем смешанные типы (амбоверты). Каждый индивид в той или иной мере обладает механизмами как интроверсии, так и экстраверсии.

Дополнительно к этим двум установкам Юнгом были выделены еще четыре психологические функции: мышление, эмоции, ощущения, интуиция. Если господствует одна из этих функций, то появляется соответствующий тип. Поэтому различаются мыслительный, сенсорный, эмоциональный, интуитивный типы. Каждый из этих типов может быть интровертированным или экстравертированным. В этой связи выделяются восемь типов личности.

Экстравертированный мыслительный тип. Свои решения, поступки ставит в зависимость от своих интеллектуальных выводов. Причем их интеллектуальные оценки становятся догматически застывшими, а иные, чуждые им взгляды

отвергаются. Эмоции, переживания занимают у них второстепенное место, подавляются. Среди них можно встретить крупных реформаторов, государственных, общественных деятелей, активных, деятельных людей, фанатично преданных какой-либо собственной идее.

Экстравертированный эмоциональный тип. Данный тип распространен среди женщин. Эмоциональная сфера доминирует над мышлением, которое по отношению к эмоциям играет вспомогательную роль. Их чувства отличаются пылкостью, сниженной рационалистичностью, в большей мере демонстративностью.

Оба эти типа относятся к рациональным типам. Их жизнь в значительной мере подвержена разуму, социально-волевому контролю. В отличие от них следующие два типа относятся к иррациональным типам, поскольку они основывают свои действия не на суждениях, а на абсолютной силе восприятия. К ним относятся:

Экстравертированный сенсорный тип. Характерной чертой для этого типа является ориентация на получение новых ощущений, наслаждений от жизни в различных ее проявлениях.

Экстравертированный интуитивный тип. Мышление и чувствование у них уступает интуитивному восприятию. Обладают тонким чутьем к зарождающимся явлениям. Часто они воодушевляют своими идеями других, но сами не доводят их до конца. Легко увлекаются, нередко разбрасываются в своих начинаниях, непостоянны. Среди них много предпринимателей, политиков.

Интровертированный мыслительный тип. Преобладает субъективный фактор, критический подход к всевозможным явлениям, к углублению познания. Суждения кажутся холодными, негибкими, с оттенком превосходства над другими, особенно над теми, кто не принимает их. От этого многими он не понимается и отвергается, что приводит этот тип личности к самоизоляции.

Интровертированный эмоциональный тип. Эти люди в большей части молчаливы, труднодоступны, непонятны, меланхоличны. Мотивы их поступков нередко скрыты. В общении они сдержанны, холодны, эгоистичны, индифферентны до равнодушия к несчастию или благополучию других. Среди них встречаются люди мнительные, злобные, жестокие.

Интровертированный мыслительный и эмоциональный типы личности относятся к рациональным. В основе их поведения лежат разумные суждения.

Интровертированный сенсорный тип. Это иррациональный тип, так как определяющими в поведении таких людей являются

субъективные ощущения, в основе которых лежат первоначально сформированные образы и представления, возникшие в результате бессознательной деятельности фантазии. Воспринимаемые ими объекты часто недооцениваются, а происходящие явления искажаются. Они с трудом понимаются окружающими. Такой тип отдален от других людей, поскольку находится во власти своих искаженных, субъективных восприятий, возникших образов и фантазий.

Интровертированный интуитивный тип. Относится также к иррациональным типам. Развитая интуиция еще больше отдаляет его мышление от того, что он видит, а его самого – от реальной действительности, окружающих людей. Вследствие этого такие люди выглядят мало приспособленными к жизни.

Другая типология личности была предложена английским психологом *Г. Айзенком.* Она основана на факторе «экстраверсия-интроверсия» с дополнением фактора «стабильности-невротичности». По схеме Г. Айзенка на одном полюсе находится тип личности, отличающийся нервно-психической устойчивостью (стабильностью психических реакций), на другом полюсе – эмоционально неустойчивый тип с низким уровнем социальной адаптации. Фактор невротизма рассматривается Г. Айзенком наряду с фактором экстраверсии-интроверсии в виде оси второго двумерного пространства. Каждому индивиду соответствует какая-то одна точка в этой системе координат. Выделяется четыре типа личности: 1) интровертированный стабильный (флегматик); 2) интровертированный нестабильный (меланхолик); 3) экстравертированный стабильный (сангвиник); 4) экстравертированный нестабильный (холерик).

В России первая классификация личности была предложена *А. Ф. Лазурским* (1915). В свою классификацию он положил принцип активного приспособления личности к окружающей среде в зависимости от степени одаренности индивида. Под степенью одаренности он понимал прирожденный запас физических и духовных сил человека, запас его нервно-психической энергии. Неодаренные люди всецело подчиняются влияниям среды, ограничиваясь пассивным приспособлением к ее процессам. Он полагал, что личности различаются по преобладанию в их структуре внешних либо внутренних источников развития (экзо – или эндо-).

В зависимости от преобладания интеллектуальных, эмоциональных, волевых процессов выделяются следующие типы личности:

1) *рассудочные,* склонные к бесплодному резонерству, обстоятельному обсуждению поступков, мотивов их совершения,

их последствий;

2) *аффективные подвижные,* чувственные с преобладанием органических влечений и потребностей, склонные к мечтаниям;

3*) активные энергичные,* характеризующиеся импульсивностью и беспорядочностью своих действий, покорно-деятельные, упрямые, аффективно-извращенные, жестокие.

Лица, находящиеся на среднем уровне психического развития, обладают большей приспосабливаемостью к среде. Они более сознательные, наделенные большей работоспособностью и инициативой. Выбирают себе род занятий, соответствующий их способностям. Работают продуктивно с интересом.

В основе деления людей на среднем уровне психического развития лежит доминирующее развитие психических процессов. Для лиц этого типа важнее не то, что они делают, а сам процесс деятельности, то, как они ею занимаются. К таким типам относятся:

1) непрактичные теоретики-идеалисты, ученые, люди творческого труда, религиозные деятели;

2) практики-реалисты, общественные деятели, лица, стремящиеся к власти, хозяйственники.

К третьему высшему личностному типу относятся творческие, одаренные, талантливые люди. Они прекрасно приспосабливаются к окружающей среде, подчиняют ее себе, видоизменяют сообразно своим потребностям, влечениям. У лиц этого типа полностью доминирует экзопсихическая сторона, а эндопсихика составляет естественную ее подоснову.

В психологии широко известна типология личности *И. П. Павлова,* в основу которой положено его учение о соотношении свойств нервной системы, которые уравновешивают состояние организма, психики во взаимоотношениях с окружающей средой. Комбинация этих свойств с преобладанием процессов возбуждения или торможения образует четыре основные типа нервной системы, лежащие в основе четырех традиционных типов темперамента: сангвиника, холерика, флегматика, меланхолика.

В советской психологии типологический подход к описанию личности был использован *А. Е. Личко.* С помощью опросника отношений им было выявлено 11 типов психопатий и акцентуаций характера подросткового возраста: гипертимный, циклоидный, лабильный, астеноневротический, сензитивный, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый, конформный.

Литература

1. *Асмолов А. Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: МГУ, 2010.

2. *Гальперин П. Я.* Введение в психологию. – 3-е изд. – М.: Университет, 2000.

3. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. – М.: АСТ, Астрель, 2008.

4. *Елисеев О. П.* Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2001.

5. *Зейгарник Б. В.* Психология личности. Норма и патология. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2007.

6. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия, 2007.

7. *Маклаков А. Г.* Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.

8. *Райгородский Д. Я.* Психология личности – М.: Бахрах, 2008.

9. *Реан А. А.* Психология личности. – М.: Прайм-Еврознак, 2007.

10. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000.

11. *Юнг К. Г.* Психологические типы. – М.: Педагогика, 1992.

Контрольные вопросы

1. Как определяется личность с позиций научной психологии?
2. Перечислите основные уровни организации человека по Б. Г. Ананьеву.
3. Назовите зарубежные и отечественные подходы к личности.
4. Выделите основные этапы истории исследования проблемы личности.
5. Какие вы знаете структурные теории личности?
6. Раскройте понятия «индивид» и «личность».
7. Раскройте понятие «индивидуальность».
8. Какие вы знаете отечественные теории личности в различных направлениях психологического знания?
9. В чем различие особенностей концепций развития личности Ж. Пиаже и Л. С. Выготского?
10. Какие подходы и методы к самовоспитанию и самореализации личности вы знаете?
11. В чем специфика основных личностных свойств человека?
12. Охарактеризуйте особенности изучения личности в советский период.
13. Проанализируйте современное состояние проблемы.
14. Какую роль и место в становлении личности занимает

деятельность?

15. Назовите авторов факторного подхода к личности и в чем его специфика.

16. В чем особенности типологического подхода?

17. Что представляет собой теория конвергенции двух факторов детского развития?

Темы рефератов

1. Зарубежные теории личности.
2. Отечественные теории личности.
3. Биологическое и социальное в личности.
4. Структура личности в представлениях российских психологов.
5. Критерии развития личности.
6. Типологии личности.
7. Самооценка личности, ее формирование и проявление в деятельности.
8. Потребности личности и их проявления.
9. Личность и ее позиция в коллективе.

Глава 10
Индивидуально-психологическая сфера личности

10.1. Темперамент человека

10.1.1. Понятие о темпераменте

Темперамент (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей) – соотношение устойчивых свойств индивида, характеризующих его со стороны динамических особенностей психической деятельности – темпа, ритма, силы психических процессов, пластичности состояний, их возникновения, прекращения и изменения. Темперамент определяется как совокупность устойчивых свойств, характеризующих динамику психической деятельности человека. Темперамент – биологическое образование с выраженным консервативным характером, оказывающее существенное влияние на формирование характера и определяющее поступки человека. В структуре темперамента можно выделить три главных компонента: общую активность индивида; двигательные проявления; эмоциональность.

Общая психическая активность индивида характеризует «динамические» особенности личности, ее тенденции к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности. Степени активности распределяются от вялости, инертности до предельной энергичности, стремительности действий. Двигательный, или моторный, компонент определяется его значением как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний.

Среди динамических качеств *двигательного компонента* следует выделить быстроту, силу, резкость, ритм, амплитуду и ряд других признаков мышечного движения (часть из них относится и к речевой моторике).

Третий компонент темперамента – *эмоциональность* – характеризует особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. Основные моменты эмоциональности – впечатлительность, импульсивность, эмоциональная лабильность. Впечатлительность выражает степень аффективной восприимчивости субъекта,

импульсивность – быстроту, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий, эмоциональная лабильность – скорость, с которой данное эмоциональное состояние прекращается или сменяется другим.

Темперамент оказывает существенное влияние на формирование характера и поведения человека, определяет его поступки, индивидуальность. Он выступает как бы связующим звеном между организмом и личностью.

Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента.

Существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем разнообразии большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

10.1.2. Основные подходы и этапы становления учения о типах темперамента

Существуют следующие основные подходы к проблеме темперамента.

1. *Гуморальный подход* исторически был первым и восходит к учениям Гиппократа и Галена, связывавшим особенности людей с соотношением жидкостей тела (крови, слизи, желчи и черной желчи). В настоящее время гуморальный подход воплощается в исследованиях роли гормонов и секретов. В наиболее популярном, восходящем к Гиппократу и Галену варианте, выделяются четыре типа темперамента – сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический, однако в чистом виде они практически не встречаются.

2. *Конституциональный подход,* связывающий особенности темперамента с особенностями строения организма (Э. Кречмер, У. Шелдон). Кречмер выделил четыре конституциональных типа: астеник, пикник, атлет, диспластик, которые различаются не только типом телосложения, но и психическими особенностями. Шелдон, соответственно, выделяет такие типы, как висцеротоник, соматотоник, церебротоник.

3. *Психофизиологический подход*, связывающий особенности темперамента со свойствами нервной системы (И. П. Павлов, Б. М. Теплов, В. Д. Небылицин, В. С. Мерлин, В. М. Русалов).

Рассмотрим некоторые основные этапы становления

современных представлений о темпераменте.

Древнейшими из них являются гуморальные теории. Идея и учение о темпераменте в своих истоках восходят к работам древнегреческого врача Гиппократа (V век до н. э.), в роду которого было 17 поколений врачей. Гиппократ считал, что в теле человека есть четыре жидкости: кровь, слизь, желтая и черная желчь. На основе этого взгляда сформировалось учение о четырех типах темперамента: сангвинический (от лат. *sanguis* – кровь, преимущество в организме крови), флегматический (от греч. *phlegma* – слизь, преимущество в организме слизи), холерический (от греч. *chole* – желчь, преимущество в организме желчи) и меланхолический (от греч. *melas* – черный, мрачный и *chole* – желчь, преимущество в организме черной желчи).

Первую классификацию темпераментов предложил другой римский врач, ученый-естествоиспытатель Клавдий Гален (II век н. э.). Наследие Гиппократа позволило Галену сформулировать учение о четырех типах темперамента и увязать их с теорией «телесных соков» Гиппократа для объяснения индивидуальных различий в поведении и преобладающих эмоциях людей.

Гален в результате исследований пришел к следующим выводам. Сангвинический темперамент, или чрезмерная веселость, обусловлен избытком крови – «сангвис». Чрезмерное содержание в организме желтой желчи – «холе» – причина холерического темперамента, вспыльчивости, вспышек гнева. Если же в человеке преобладает черная желчь, «меланус холе», у него меланхолический темперамент. Повышенное содержание слизи – «флегмы» – причина флегматичности.

Труды Гиппократа и Галена легли в основу гуморальной (жидкостной) теории темперамента, во многом предопределив дальнейшее направление исследований его природы. Это учение продержалось до наступления эпохи Ренессанса и возрождения медицины в XV в. Своеобразным продолжением взглядов Гиппократа можно считать современную эндокринологию, показавшую зависимость психического состояния, поведения, реакций человека от содержания в его организме особых веществ – гормонов. Она в относительной неизменности существует и в наши дни и включает в себя приведенные выше четыре типа темперамента с их характеристиками. Гипотетическое преобладание этих жидкостей в организме и дало названия основным типам темперамента: 1) сангвиник; 2) холерик; 3) меланхолик; 4) флегматик.

В новое время психологическая характеристика этих типов темперамента была систематизирована И. Кантом и представлялась следующим образом: 1) сангвинический тип

отличается быстрой сменой эмоций при малой их глубине, силе; 2) холерический – горячностью, вспыльчивостью, порывистостью поступков; 3) меланхолический – глубиной и длительностью переживаний; 4) флегматический – медлительностью, спокойствием и слабостью внешнего выражения чувств. Иммануил Кант разделил четыре типа темперамента на две группы: сангвинический и меланхолический типы – это темпераменты чувства, а холерический и флегматический – темпераменты действия. Однако в своих толкованиях Кант допустил смешение черт темперамента и характера. Органической основой темперамента Кант считал качественные особенности крови.

Отечественный ученый, врач и педагог П. Лесгафт объяснял темперамент особенностями кровообращения, которые зависят от диаметра отверстия и толщины и гибкости стенок сосудов. Калибр сосудов и толщина их стенок, по мнению П. Лесгафта, обусловливают скорость и силу кровообращения. У холериков – малый просвет и толстые стенки, что приводит к быстрому и сильному течению крови. У сангвиников – малый просвет и тонкие стенки, что способствует быстрому и слабому течению крови. Для меланхоликов – большой просвет и толстые стенки, что приводит к медленному и сильному течению крови. Для флегматиков характерны большой просвет и тонкие стенки сосудов, что способствует медленному и слабому течению крови.

Наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Э. Кречмер провел множество измерений частей тела людей, что позволило ему выделить четыре конституциональных типа: *лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик*.

• *Лептосоматик* (греч. *leptos* – слабый, *soma* – тело) – хрупкое телосложение, высокий рост, удлиненное лицо, длинный нос. Плечи узкие, нижние конечности длинные и худые. Э. Кречмер назвал их астениками (греч. *asthenes* – слабый);

• *Пикник* (греч. *pyknos* – толстый, полный) – большое количество жировой ткани, чрезмерная полнота, малый или средний рост, большой живот, круглая голова на короткой шее;

• *Атлетик* (греч. *Athlon* – борьба, схватка) – хорошо развитая мускулатура, крепкое телосложение, высокий или средний рост, широкие плечи и узкие бедра, выпуклые кости лица;

• *Диспластик* (греч. *dys* – плохо, *plastos* – сформированный) – строение бесформенное, неправильное. Индивиды этого типа

характеризуются различными деформациями строения тела (например, слишком высокий рост).

Э. Кречмер утверждал, что у здоровых людей существует зависимость между строением тела и психическими качествами, характерными для определенных психических заболеваний, но неярко выраженными. С названными типами строения тела Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента, которые он называет: *шизотимик, иксотимик* и *циклотимик. Шизотимик* имеет астеническое телосложение, он замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям, не склонен к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. В отличие от него *иксотимик* обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, невпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет *циклотимик*, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

10.1.3. Физиологическая основа темперамента И. П. Павлова

И. П. Павловым была создана классификация основных типов высшей нервной деятельности. Им были выделены *четыре основные типа высшей нервной деятельности:* 1) *сильный уравновешенный быстрый (живой);* 2) *сильный уравновешенный медленный (спокойный);* 3) *сильный неуравновешенный (безудержный)* и 4) *слабый тип.* Не следует забывать, что наряду с этими основными типами существует множество переходных и смешанных типов.

Сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, характеризующих собой типы высшей нервной деятельности людей, являются физиологической основой их темпераментов. Темперамент и есть проявление типа высшей нервной деятельности в поведении, в деятельности человека. Проявление сильного уравновешенного быстрого типа нервной деятельности есть *сангвинический темперамент*. Особенности нервной деятельности сильного уравновешенного медленного типа – это физиологическая основа *флегматического темперамента*. Сильный неуравновешенный тип нервной деятельности соответствует *холерическому,* а слабый тип – *меланхолическому темпераменту*.

Проявления силы, уравновешенности и подвижности основных нервных процессов – особенности темперамента человека – бывают заметны и в характере умственной работы, в особенностях речи и т. п. Однако бесконечное разнообразие

поведения и все содержание психической жизни людей своей физиологической основой имеют не особенности типа нервной деятельности, а системы временных, условных связей, образующихся в ходе жизни и деятельности человека. Свойства же типа нервной деятельности – сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов – сказываются лишь в динамических особенностях и поведения, и деятельности людей (табл. 1.2).

Таблица 1.2

Темперамент и свойства нервной системы

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Малоэмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
САНГВИНИК	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

И. П. Павлов особо подчеркивал, что слабость нервной системы не является отрицательным качеством и о темпераменте нельзя судить по принципу «хорошо – плохо». Сильная нервная система более успешно справляется с одними жизненными задачами, слабая – с другими. Так, слабая нервная система дарует высокую чувствительность, в частности, способность воспринимать неощутимые для других раздражители (звуковые, зрительные и т. д.). Сильная же нервная система более устойчива к интенсивным и продолжительным стимулам. Люди подобного типа, например, могут долго и плодотворно работать при шуме и

прочих посторонних помехах.

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения.

Природа индивидуальных психофизиологических особенностей человека характеризуется наследственностью и устойчивостью. Изменить их практически нельзя, но невозможно и не обращать на них внимания, ибо их влияние ощутимо в деятельности, в поведении, во взаимоотношениях с окружающими. К таким особенностям относятся черты, связанные с индивидуальными проявлениями основных свойств нервной системы. Постоянство индивидуального поведения в определенных ситуациях – первый признак того, что в основе его лежат природные свойства нервной системы.

Среди природных индивидуально-типологических свойств наиболее изучены в настоящее время сила-слабость (то есть степень выносливости, работоспособности нервной системы, ее устойчивость к различного рода помехам) и подвижность-инертность (то есть скорость смены и скорость протекания процессов возбуждения и торможения). При наличии сильной (или слабой), подвижной (или инертной) нервной системы могут в ходе развития, при разных условиях жизни, воспитания, обучения возникнуть разные психологические черты личности. Сильную нервную систему характеризует высокая работоспособность. Другими словами, нервные клетки длительное время могут воспринимать и передавать нервные импульсы, не переходя в тормозное состояние, «не уставая».

Для слабой нервной системы характерна низкая работоспособность нервных клеток, они быстрее истощаются. Эти свойства нервной системы имеют соответствующие проявления в деятельности, поведении человека. Человек со слабой нервной системой – чаще всего спокойно-тихий, осторожный, послушный. Он не может долго участвовать в шумных, подвижных делах, что связано с его небольшим запасом сил, повышенной утомляемостью. Часто склонен к аккуратности, отличается повышенной впечатлительностью. Непривычная среда, внимание незнакомых людей, оказываемое на него психическое давление – все это может стать для такого человека сверхсильным раздражителем. В таких случаях он теряется, не находит нужных слов, не отвечает на вопросы, не выполняет простейших просьб. Вследствие своей повышенной чувствительности такие люди отличаются особой уязвимостью, болезненно реагируют на критику, недовольство окружающих. Нередко таким людям не

хватает уверенности в себе, им свойственны боязнь неудачи и страх глупо выглядеть, вследствие чего для них значительно осложняется продвижение к успеху.

Совсем иным видится окружающим человек с сильной нервной системой – чаще всего бодрый, уверенный в себе, не испытывающий напряжения в учении, поражающий легкостью, с которой он осваивает значительный по объему материал. Он полон энергии, неутомим, постоянно готов к деятельности. Он почти не бывает усталым, вялым, расслабленным. Включаясь в работу, он почти не испытывает трудностей; ему нипочем дополнительные нагрузки, переход к незнакомой новой деятельности. Человека с сильной нервной системой отличает большая эффективность использования времени, способность выполнить за тот же отрезок времени больше, чем другие, благодаря своей выносливости, отсутствию остановок и сбоев в работе. Еще одним преимуществом сильной нервной системы является способность адекватно реагировать на сверхсильные раздражители, даже имеющие устрашающий характер. У лиц со слабой нервной системой нормальное функционирование нервных клеток в таких условиях нарушается, а следовательно, страдает и деятельность.

10.1.4. Психологические свойства темперамента

Выделяются следующие основные свойства темперамента:

– *Экстраверсия* и *противоположное ей свойство – интроверсия*. Это свойство определяет преимущественную зависимость реакций и деятельности человека либо от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверсия), либо от образов, представлений, мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверсия). При одинаковой выраженности этих свойств у человека он характеризуется как амбоверт.

– *Эмоциональная возбудимость* определяется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она протекает.

– *Пластичность* и *противоположное ей свойство – ригидность*. Пластичность характеризует легкость и гибкость приспособления человека к внешним воздействиям. Ригидность характеризует инертность и косность поведения, суждений человека.

– *Сензитивность* характеризуется наименьшей силой внешних воздействий, необходимой для возникновения какой-либо психической реакции человека, и скоростью возникновения этих реакций.

– *Реактивность* характеризуется степенью непроизвольности

реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий неожиданный звук).

– *Активность* характеризует степень энергичности человека при воздействии на внешний мир и преодолении препятствий на пути к достижению целей.

– *Соотношение реактивности* и *активности* характеризует, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (реактивность) или от внутренних факторов целей, намерений, стремлений, убеждений (активность).

– *Темп реакций* характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов: скорость движений, темп речи, находчивость, быстроту мыслительных процессов.

Рассмотрим эти свойства применительно к предметной деятельности и общению человека.

Возбудимость, тормозимость, переключаемость характеризуют быстроту возникновения, прекращения или переключения того или иного познавательного процесса с одного объекта на другой, переход от одной деятельности к другой. Одному человеку требуется больше, чем другому, времени, чтобы включиться в умственную деятельность или переключиться от одного объекта на другой.

Активность означает силу и амплитуду связанных с ней движений. Повышенная темпераментная активность в спорте порождает у человека более широкие и сильные движения. Более активный человек имеет размашистый почерк, буквы у него более высоки, а расстояние между буквами значительнее, чем у менее активного человека. Человеку с повышенной активностью труднее выполнять движения с малой и точной амплитудой.

Заметно различаются люди с разными свойствами темперамента и в общении. У человека с повышенной активностью речь, мимика, жесты, пантомимика более ярко выражены, чем у человека с пониженной активностью. Более активные люди обладают более сильным голосом. Темп их речи довольно высок.

Существенные различия проявляются в общении у лиц с разной степенью возбудимости. Лица с высокой возбудимостью быстрее реагируют, легче входят в контакт с людьми, лучше адаптируются в общении по сравнению с менее возбудимыми. Лица с преобладанием торможения легче прекращают общение, менее словоохотливы, с трудом переключаются в общении с одной темы на другую.

Проявление свойств у каждого типа темперамента выглядит

следующим образом:

Сангвиник – экстравертированность, высокая активность и реактивность и их уравновешенность, пониженная сензитивность, пластичность, повышенная эмоциональная возбудимость, ускоренный темп реакций.

Холерик – экстравертированность, высокая активность и реактивность с преобладанием реактивности, пониженная сензитивность, ригидность, повышенная эмоциональная возбудимость, ускоренный темп реакций.

Флегматик – интровертированность, низкая реактивность и высокая активность, пониженная сензитивность, пониженная эмоциональная возбудимость, замедленный темп реакций, ригидность.

Меланхолик – интровертированность, невысокая активность и реактивность, ригидность, повышенная возбудимость, замедленный темп реакций.

10.1.5. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности

Различие людей по темпераменту проявляется в их деятельности. Для достижения успехов в ней важно, чтобы человек владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Такое приспособление выражается в индивидуальном стиле деятельности. Индивидуальный стиль деятельности – это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты. Формирование индивидуального стиля деятельности осуществляется в процессе обучения и воспитания. При этом необходима собственная заинтересованность субъекта.

Условия формирования индивидуального стиля деятельности: 1) определение темперамента с оценкой выраженности его психологических свойств; 2) нахождение совокупности сильных и слабых сторон; 3) создание положительного отношения к овладению своим темпераментом; 4) упражнение в совершенствовании сильных свойств и возможной компенсации слабых.

Сочетание свойств темперамента, проявляющееся в познавательных психических процессах, в деятельности, общении определяет его индивидуальный стиль деятельности. Стиль деятельности представляет собой систему зависящих от темперамента особенностей деятельности, включающую приемы, способы, наиболее типичные для конкретного человека.

Индивидуальный стиль деятельности включает умения и навыки, сформировавшиеся под влиянием жизненного опыта человека. Он рассматривается как результат приспособления человека к условиям выполняемой деятельности, который во многом определяет ее эффективность. Особенно ярко индивидуальный стиль проявляется в спортивной деятельности: манера ведения схватки у борца, тактика прохождения дистанции, ведение боя на определенной дистанции в боксе.

На формирование индивидуального стиля деятельности существенное влияние оказывает темперамент, проявляющийся не только во внешне наблюдаемых (видимых) действиях, но и в организации психической деятельности, предшествующей практической (скрытой от посторонних).

Ядро индивидуального стиля деятельности включает комплекс свойств нервной системы человека (Е. А. Климов). Выделяются две группы особенностей, относящихся к индивидуальному стилю деятельности: 1) приобретаемые в опыте и носящие компенсаторный характер по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы человека; 2) способствующие максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, в том числе и полезных свойств нервной системы.

Учет особенностей темперамента необходим при решении в основном двух важных педагогических задач: при выборе методической тактики обучения и стиля общения с учащимися. В первом случае нужно помочь сангвинику увидеть в монотонной работе источники разнообразия и творческие элементы, холерику – привить навыки особого тщательного самоконтроля, флегматику – целенаправленно развить навыки быстрого переключения внимания, меланхолику – преодолеть страх и неуверенность в себе. Учет темперамента необходим при выборе стиля общения с учащимися. Так, с холериками и меланхоликами предпочтительны такие методы воздействия, как индивидуальная беседа и косвенные виды требования (совет, намек и т. д.). Порицание на виду у класса вызовет у холерика конфликтный взрыв, у меланхолика – реакцию обиды, подавленности, неуверенности в себе. Имея дело с флегматиком, нецелесообразно настаивать на немедленном выполнении требования, необходимо дать время созреть собственному решению ученика. Сангвиник легко и с удовольствием примет замечание в форме шутки.

10.1.6. Темперамент и выбор деятельности

В связи с приведенной выше характеристикой темпераментов

важным является учет типа темперамента при выборе вида деятельности, наиболее соответствующей тому или иному типу темперамента. Холерики предпочитают эмоциональные ее виды (спортивные игры, дискуссии, публичные выступления) и неохотно занимаются однообразной работой. Меланхолики охотно занимаются индивидуальными видами деятельности.

Известно, что в процессе учебных занятий сангвиники при изучении нового материала быстро схватывают основу, выполняют новые действия, хотя с ошибками, не любят длительной и тщательной работы при освоении и совершенствовании навыков. Флегматики не станут выполнять новые действия, упражнения, если что-то неясно в содержании или технике, они склонны к кропотливой, длительной работе при овладении ею.

Например, для спортсменов существуют различия, зависящие от темперамента, в предстартовых состояниях. Сангвиники и флегматики перед стартом находятся преимущественно в состоянии боевой готовности, холерики – в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики – в состоянии стартовой апатии. На соревнованиях сангвиники и флегматики показывают стабильные результаты и даже более высокие, чем на тренировках, у холериков и меланхоликов они недостаточно стабильны.

Таким образом, сила нервной системы обеспечивает эмоциональную, психологическую устойчивость человека к воздействию сверхсильных раздражителей и тем самым повышает надежность в экстремальных ситуациях. Обычно в сложной обстановке лицам с сильной нервной системой легче сохранить самообладание, они способны принять правильное решение в условиях дефицита времени, не растеряться. В ряде профессий это необходимо для обеспечения безаварийной работы всей системы «человек – машина».

Надо сказать, что лица со слабой нервной системой имеют и определенные преимущества. Так, многие «слабые» обладают гораздо более высокой чувствительностью по сравнению с «сильными», ориентированы на высокую точность, тщательность выполнения деятельности, наиболее строгий контроль за качеством выполнения, гораздо лучше, продуктивнее и с меньшими затратами справляются с однообразной монотонной работой. Им могут быть рекомендованы работы, требующие высокой точности, тщательности, четкого соблюдения заданного алгоритма (ювелир, огранщик, зубной техник, сборщик микросхем, программист). С высокой чувствительностью слабой нервной системы, видимо, связано то, что в музыкальных, художественных профессиях обнаруживается много людей с

нервной системой этого типа. Это свидетельствует о преимуществах «слабых» в овладении профессиями, в которых главным являются взаимоотношения с другими людьми, общение (то есть типа «человек – человек»).

Еще одним свойством нервной системы является уравновешенность, которая зависит от степени соответствия силы возбуждения силе торможения, от их баланса. Чрезмерная возбудимость при слабых процессах торможения нежелательна в тех профессиях, где часто нервное напряжение. Такой человек предрасположен к самым неожиданным срывам, поэтому ему нужна более спокойная работа. И, наоборот, чрезмерная тормозимость плоха там, где нужны быстрый темп, частые перестройки и т. д.

10.1.7. Взаимосвязь темперамента и характера

Темперамент ни в коей мере не характеризует содержательную сторону личности (мировоззрение, взгляды, убеждения интересы и т. п.), не определяет ценность личности или предел возможных для данного человека достижений. Он имеет лишь отношение к динамической стороне деятельности.

Хотя темперамент не может определять отношений личности, ее стремлений, интересов, идеалов, т. е. всего богатства содержания внутренней жизни человека, однако характеристика динамической стороны имеет существенное значение для понимания сложного образа поведения человека, его характера. То, насколько человек проявляет уравновешенность в поведении, гибкость, динамичность и экспансивность в реакциях, говорит о качественных особенностях личности и ее возможностях, определенным образом складывающихся на трудовой и общественной деятельности индивида. Таким образом, темперамент не является чем-то внешним в характере человека, а органически входит в его структуру. Жизненные впечатления, воспитание и обучение на естественной основной ткани темперамента – типе высшей нервной деятельности – постепенно ткут узоры.

Темперамент может облегчать либо затруднять формирование определенных черт характера, в частности, волевых и эмоциональных качеств. Темперамент не оказывает влияния на содержание мотивов поведения и деятельности человека, но влияет на скорость их возникновения и устойчивость. Нельзя ставить вопрос и о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия

холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика – вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которыми связано с отдельными темпераментами. В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

Посмотрите на картинки Бидструпа: незнакомец сел на вашу шляпу, реакция какого героя похожа на вашу в данной ситуации (рис. 1.11).

Если вы выбрали первого героя, значит, вы – холерик; второго – флегматик; третьего – меланхолик; четвертого – сангвиник.

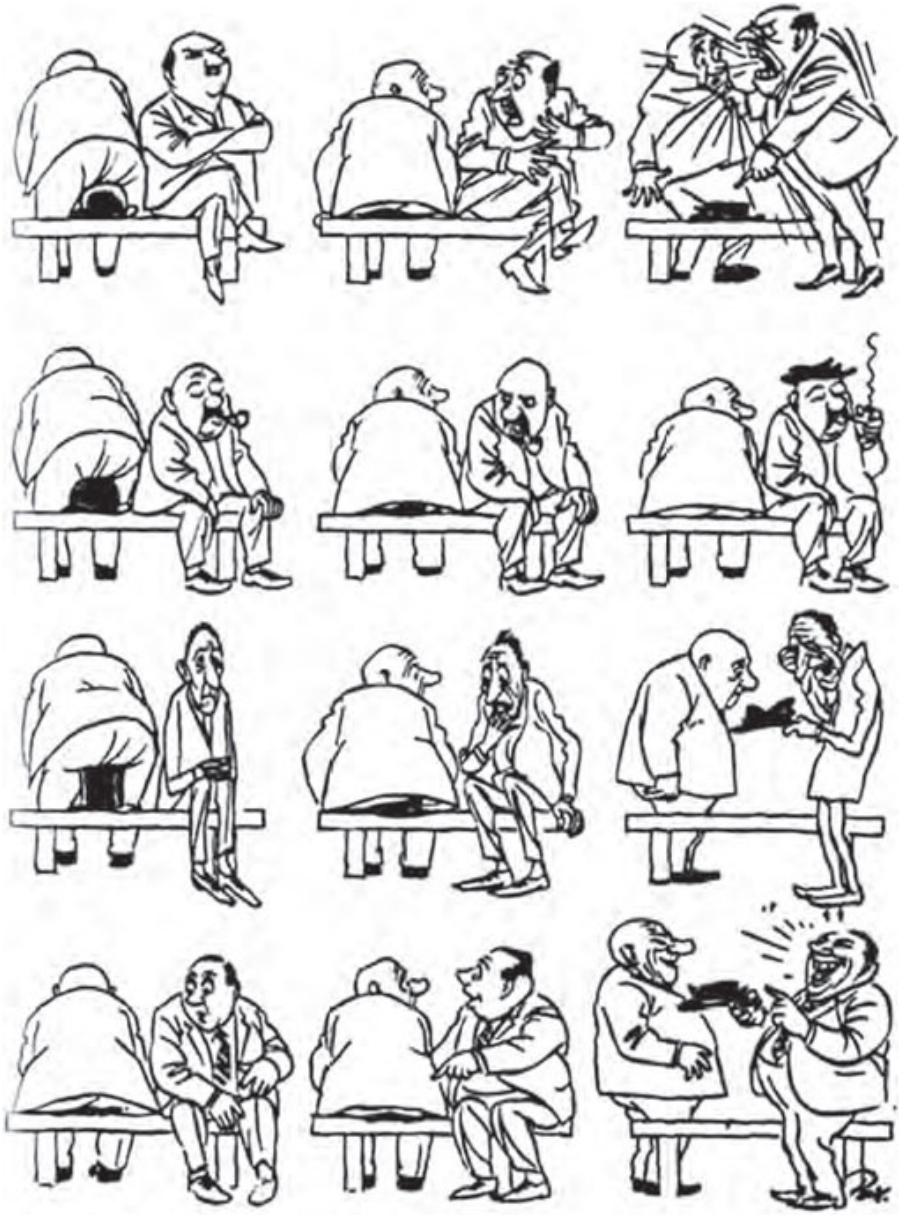

Рис. 1.11. Типы темперамента по Бидструпу

10.2. Характер

10.2.1. Общее понятие о характере

Характер (от греч. *caraktehr* – чеканка, отпечаток) обозначает совокупность устойчивых индивидуально-психологических

особенностей личности, обусловливающих особенности поведения человека и его взаимодействия с другими. В психологии под характером понимают совокупность индивидуально-своеобразных психических свойств, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках и, в первую очередь, в отношениях к людям, делу и к самому себе.

Физиологической основой характера является сплав черт типа высшей нервной деятельности и сложных устойчивых систем временных связей, выработанных в результате индивидуального жизненного опыта. В этом сплаве системы временных связей играет важную роль тип нервной системы – темперамент. Прирожденный тип нервной системы – темперамент – хотя и является основой характера, однако определяют его те особенности временных нервных связей и их сложных систем, которые приобретены человеком в процессе жизни и деятельности. Так как, во-первых, системы временных нервных связей формируются различно у представителей разных типов нервной системы и, во-вторых, эти системы связей проявляются своеобразно в зависимости от типов.

Будучи тесно связан с темпераментом, характер, в отличие от него, является продуктом деятельности и общения и обусловлен социальным бытием индивида. Решающее воздействие на формирование характера оказывает воспитание.

С характером неразрывно связаны и способности. Высокий уровень способностей присущ человеку с такими чертами характера, как коллективизм – чувство неразрывной связи с коллективом, желание работать для его блага, вера в свои силы и возможности, соединенная с постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, высокой требовательностью к себе, умением критически относиться к своему делу. Расцвет способностей связан с умением настойчиво преодолевать трудности, не падать духом под влиянием неудач, работать организованно, проявлять инициативу. Связь характера и способностей выражается и в том, что формирование таких черт характера, как трудолюбие, инициативность, решительность, организованность, настойчивость, происходит в той же деятельности ребенка, в которой формируются и его способности. Например, в процессе труда как одного из основных видов деятельности развивается, с одной стороны, способность к труду, а с другой – трудолюбие как черта характера.

Большое значение для характерологических проявлений имеет взаимоотношение интеллектуальных черт личности. Глубина и острота мысли, необычность постановки вопроса и его

решения, интеллектуальная инициатива, уверенность и самостоятельность мышления – все это составляет оригинальность ума как одну из сторон характера. Однако то, как человек использует свои умственные способности, будет существенно зависеть от характера. Нередко встречаются люди, имеющие высокоинтеллектуальные качества, но не дающие ничего ценного именно в силу своих характерологических особенностей.

В характере каждого человека всегда есть черты, отражающие своеобразие его жизненного пути, поэтому характер человека – сгусток его биографии. О формировании характера говорят: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Система привычных действий и поступков – фундамент характера человека. От анализа поступков к синтезу их в характере, в психологическом облике личности и от понятого характера к уже предвиденным и ожидаемым поступкам – таков путь проникновения в сущность индивидуального характера.

10.2.2. Структура и черты характера

В содержательном плане характер рассматривается как система отношений человека к окружающему миру, деятельности, другим людям, к самому себе.

В психологии выделяют четыре системы свойств характера, выражающих следующие отношения личности, в их числе:

1) отношение к коллективу и отдельным людям (доброта, отзывчивость, требовательность, заносчивость и т. д.);

2) отношение к труду (трудолюбие, лень, добросовестность, ответственность и т. п.);

3) отношение к вещам (аккуратность – неряшливость, экономность – расточительность, щедрость – скупость, практичность – непрактичность; расчетливость, бережливость – небрежность и т. д.);

4) отношение к самому себе (самолюбие, честолюбие, тщеславие, гордость, скромность и т. д.).

Характер – это неразрывное целое. Общие черты характера проявляются в отношениях личности к общественным обязанностям и долгу, к людям, к самому себе.

Отношение к общественным обязанностям и долгу проявляется в отношении личности к общественному труду. В этой связи выявляются такие черты характера, как трудолюбие, добросовестность, настойчивость, бережливость, и противоположные им – леность, небрежность, пассивность,

расточительство. По отношению к труду различают деятельные и бездеятельные характеры. Человеку с деятельным характером присуща целеустремленность, которая делает труд организованным; придает ему общественную значимость и моральную ценность.

Отношение к людям наглядно выступает в таких чертах характера, как общительность, вежливость, доброжелательность и т. п. Антиподами этих черт являются замкнутость, бестактность, недоброжелательность. По этому принципу различают людей с общительными и замкнутыми характерами. В жизни встречаются люди с общительным поверхностным характером. Они легко завязывают знакомства, в основе которых отсутствует осознание какой бы то ни было общности. Таких людей обычно называют легкомысленными. Они способны на различного рода неожиданности, и поэтому за ними требуется постоянный контроль. Общительность человека может быть избирательной, основывающейся на интересе к людям, одинаково с ним мыслящим. Подобная общительность положительна, она характеризует человека как принципиального, последовательного. Замкнутый характер может быть следствием отрицательного или безразличного отношения к людям, или глубокой внутренней сосредоточенности (и тогда она не свидетельствует о безразличии), или недоверия к ним, осторожности, что бывает, когда человек живет в чужой ему среде. Как утверждал В. Гюго, «у каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности».

Отношение к самому себе проявляется в самооценке своих действий. Переоценка своей значимости, возможностей и потребностей свойственна людям с эгоистическим характером. Эгоист ставит себя, свои личные интересы выше интересов коллектива, поэтому такой человек ненадежен, на него нельзя положиться. Люди с такой чертой характера в последующем, в период службы, испытывают большие трудности во взаимоотношениях с сослуживцами. Человек с альтруистическими чертами характера превыше всего ставит интересы коллектива, других людей. Альтруизм – важная черта характера, без которой невозможно существование подлинного коллектива.

Трезвая самооценка – это одно из условий совершенствования личности, помогающих вырабатывать такие черты характера, как скромность, принципиальность, самодисциплина. Отрицательными чертами характера являются повышенное самомнение, высокомерие и хвастовство. Человек,

обладающий этими чертами, обычно неуживчив в коллективе, невольно создает в нем конфликтные ситуации. Нежелательна и другая крайность в характере человека: недооценка своих достоинств, робость в высказывании своих позиций, в отстаивании своих взглядов. Скромность и самокритичность должны сочетаться с обостренным чувством собственного достоинства, основанном на сознании действительной значимости своей личности, на наличии известных успехов в труде на общую пользу. Принципиальность – одно из ценных личностных качеств, придающих характеру деятельную направленность.

Под ***чертами характера*** понимают психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах. Например, смелость или трусость проявляются в ситуации опасности, общительность или замкнутость – в ситуации общения и т. д.

Все черты личности человека можно условно разделить на *мотивационные* и *инструментальные*. Мотивационные побуждают и направляют деятельность, а инструментальные придают ей определенный стиль. Характер может проявляться в выборе цели действия, т. е. как мотивационная черта личности. Однако когда цель определена, характер выступает больше в своей инструментальной роли, т. е. определяет средства достижения поставленной цели.

Ряд психологов выделяет также *эмоциональные* (жизнерадостность, злобность, веселость, угрюмость и др.) и *интеллектуальные* (любознательность, критичность и др.) черты характера, подразумевая под ними такие особенности переживаний и интеллектуальной деятельности человека, которые стали для него устойчивыми.

В структуре характера выделяют *две основные группы свойств*.

Первая группа свойств выражает направленность личности через отношение человека к действительности (В. Н. Мясищев). Здесь выделяются черты характера, выражающие отношение к другим людям, самому себе, труду и вещам (доброта, великодушие, демонстративность, замкнутость, агрессивность, тревожность, себялюбие, трудолюбие, бережливость и т. п.). Свойства характера человека определяются не одним каким-то отношением к действительности, а всей системой отношений. В то же время необходимо отметить, что в системе отношений личности имеется определенная иерархия, т. е. имеются центральные стержневые отношения и зависящие от них производные. Центральными, или стержневыми, отношениями личности являются отношение личности к окружающим

(коллективу) и отношение личности к труду.

Ко второй группе свойств относятся волевые характеристики – настойчивость, целеустремленность, решительность, терпеливость, сдержанность и т. п. (или обратные им). Воля – сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает его действовать направленно. Воля является способностью человека преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели. Конкретно она выступает в таких чертах характера, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

По волевой активности характеры подразделяются на сильные и слабые. Люди с сильным характером имеют устойчивые цели, инициативны, смело принимают решения и реализуют их, обладают большой выдержкой, мужественны и смелы. Людей, у которых эти качества слабо выражены или отдельные из них отсутствуют, относят к категории слабохарактерных. Им свойственно пассивное проявление своих деловых и личных качеств, нерешительность, трусость, неуверенность и т. д.

Свойства характера определяются не биологическими закономерностями (наследственными факторами), а общественными (социальными факторами). Разные люди в одних и тех же обстоятельствах проявляют разные свойства личности. Например, при общении с новыми незнакомыми людьми одни робки, застенчивы, сдержанны, молчаливы; другие – самоуверенны, оживленны, разговорчивы. Эти различия объясняются, с одной стороны, отношением человека к людям, с другой стороны – индивидуальными особенностями темперамента и психических процессов. Так как эти различия определяются отношениями личности, мы вправе обозначить их как свойства личности. Но в отношениях личности всегда содержится нечто социально-типичное. Между тем в описанных различиях проявляется индивидуальное своеобразие личности. Поэтому такие индивидуальные различия личности, которые проявляются лишь в определенных обстоятельствах, мы обозначаем как свойство характера. Из сказанного вытекает и другой признак характера. Один и тот же человек проявляет робость и застенчивость: в труде – добросовестность, тщательность, методичность; в обращении со своими вещами – аккуратность, бережливость и т. д.

10.2.3. Акцентуации характера

Понятие «акцентуации» было введено в психологию

выдающимся немецким психиатром Карлом Леонгардом (1903–1988). Он разработал одну из первых типологий характеров, введя в науку концепцию *акцентуированных личностей*. По мнению ученого, у 20–50 % людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам. Его концепция «акцентуированных личностей» основывалась на предположении о наличии основных и дополнительных черт личности. Основных черт значительно меньше, но они являются стержнем личности, определяют ее развитие, адаптацию и психическое здоровье. При значительной выраженности основных черт они накладывают отпечаток на личность в целом, и при неблагоприятных обстоятельствах они могут разрушить всю ее структуру.

К. Леонгард выделяет 12 типов акцентуации, каждый из которых предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50–80 %). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например теста А. И. Личко. Педагогу, тренеру нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями, и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения таких людей.

По мнению К. Леонгарда, акцентуации личности прежде всего проявляются в общении с другими людьми. Поэтому, оценивая стили общения, можно выделить определенные типы акцентуаций. В классификацию, предложенную К. Леонгардом, входят следующие типы:

1. *Гипертимный тип*. Его характеризует чрезвычайная контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики. Такой человек часто спонтанно отклоняется от первоначальной темы разговора. У него возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного отношения к своим служебным и семейным обязанностям. Люди подобного типа нередко сами бывают инициаторами конфликтов, но огорчаются, если окружающие делают им замечания по этому поводу. Из положительных черт,

привлекательных для партнеров по общению, людей данного типа характеризуют энергичность, жажда деятельности, оптимизм, инициативность. Вместе с тем они обладают и некоторыми отталкивающими чертами: легкомыслием, склонностью к аморальным поступкам, повышенной раздражительностью, прожектерством, недостаточно серьезным отношением к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество. Гипертимный тип отличается приподнятым настроением, имеет репутацию шустрого человека.

2. *Дистимный тип.* Его характеризует низкая контактность, немногословность, доминирующее пессимистическое настроение. Такие люди являются обычно домоседами, тяготятся шумным обществом, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Они высоко ценят тех, кто с ними дружит, готовы им подчиняться. Они располагают следующими чертами личности, привлекательными для партнеров по общению: серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости. Есть у них и отталкивающие черты. Это пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, обособленность от коллектива, индивидуализм. Дистимный тип характеризуется низкой контактностью, немногословностью, пессимизмом.

3. *Циклоидный тип.* Ему свойственны довольно частые периодические смены настроения, в результате чего так же часто меняется манера общения с окружающими людьми. В период повышенного настроения такие люди являются общительными, а в период подавленного – замкнутыми. Во время душевного подъема они ведут себя как люди с гипертимной акцентуацией характера, а в период спада – как люди с дистимной акцентуацией. Циклоидный тип склонен к перепадам настроения: при хорошем настроении – контактность высокая, при плохом – низкая. Привлекательные черты: в период подъема наблюдаются оптимизм, жажда деятельности, коммуникабельность.

4. *Возбудимый тип.* Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко такие люди занудливы и угрюмы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье. В эмоционально спокойном состоянии люди данного типа часто добросовестные, аккуратные, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение. Возбудимый

тип характеризуется зажигательностью, склонностью к неоправданно резким реакциям. Привлекательные черты: в спокойном состоянии – добросовестный и аккуратный, любит животных. Отталкивающие черты: склонен к конфликтам из-за мелочей, раздражительный, временами суровый, интересы зависят от настроения, склонен к разочарованиям, в период спада проявляется обособленность от коллектива.

5. *Застревающий тип.* Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах такой человек обычно выступает инициатором, активной стороной. Он стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе; особо чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен; иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе. Застревающий тип отличается средней контактностью, несговорчивостью; долго помнит добро и зло; стремится быть первым в любом деле; в конфликтах часто выступает активной стороной. Привлекательные черты: требователен к себе, ценит справедливость. Отталкивающие черты: чувствительный и мстительный, честолюбие соединяется с самоуверенностью, высокие требования к окружающим.

6. *Педантичный тип.* Человек с акцентуацией такого типа редко способен на конфликты, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе он ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Вместе с тем он с охотой уступает лидерство другим людям. Иногда он изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. Педантичный тип способен замучить окружающих формальными требованиями и чрезмерной аккуратностью; в беседе досаждает скучными деталями. Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах. Отталкивающие черты: стремится переложить принятие решения на других, формализм, занудливость, брюзжание.

7. *Тревожный тип.* Людям с акцентуацией данного типа свойственны: низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, ища в таких ситуациях поддержки и опоры. Нередко располагают следующими привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности также служат «козлами отпущения», мишенями

для шуток. Тревожный тип отличается неуверенностью в себе, отсюда низкая контактность с окружающими. Привлекательные черты: дружелюбный, самокритичный, тщательный. Отталкивающие черты: настороженность, боязливость.

8. *Эмотивный тип.* Эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают «с полуслова». Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, не «выплескивая» наружу. Эмотивный тип характеризуется излишней чувствительностью, имеет узкий круг друзей, редко конфликтует, обиды таит в себе. Привлекательные черты: жалостливый, умеет радоваться чужим успехам; имеет чувство ответственности, тщательный, доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: крайняя чувствительность граничит со слезливостью, которая может раздражать окружающих; несправедливость или грубое окружение могут привести к нервному срыву.

9. *Демонстративный тип.* Этот тип акцентуации характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Такой человек демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Люди с акцентуацией такого типа раздражают окружающих своей самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. Они обладают следующими качествами: легко устанавливают контакты с людьми, стремятся к лидерству, испытывают потребность во внимании и похвалах, с трудом переносят ситуации, когда ущемляют их интересы, недооценивают заслуги. Привлекательные черты: упорный, имеет развитые артистичные способности, обходителен, способен увлечь других, неординарность мышления и поступков. Отталкивающие черты: эгоистический, склонен к лживости, хвастовству, провоцирует конфликты, склонен к интригам, отлыниванию от работы.

10. *Экзальтированный тип.* Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Экзальтированный тип отличается художественным вкусом, яркостью и искренностью чувств, чрезмерно впечатлительный; плохо переносит неудачи, печальные события. Привлекательные черты: привязанный и внимательный к друзьям и близким, жалостливый, альтруист,

имеет чувство сострадания, хороший вкус, проявляет яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям, чрезмерная впечатлительность может подтолкнуть к отчаянию.

11. *Экстравертированный тип.* Такие люди отличаются высокой контактностью, у них масса друзей, знакомых, они словоохотливы до болтливости, открыты для любой информации, редко вступают в конфликты с окружающими и обычно играют в них пассивную роль. В общении с друзьями, на работе и в семье они часто уступают лидерство другим, предпочитают подчиняться и находиться в тени. Они располагают такими привлекательными чертами, как готовность внимательно выслушать другого, сделать то, о чем просят, исполнительностью. Отталкивающие особенности: подверженность влиянию, легкомыслие, необдуманность поступков, страсть к развлечениям, к участию в распространении сплетен и слухов.

12. *Интровертированный тип.* Его, в отличии от предыдущего, характеризует очень низкая контактность, замкнутость, оторванность от реальности, склонность к философствованию. Такие люди любят одиночество; вступают в конфликты с окружающими только при попытках бесцеремонного вмешательства в их личную жизнь. Они часто представляют собой эмоционально холодных идеалистов, относительно слабо привязанных к людям. Обладают такими привлекательными чертами, как сдержанность, наличие твердых убеждений, принципиальность. Есть у них и отталкивающие черты. Это – упрямство, ригидность мышления, упорное отстаивание своих идей. Такие люди на все имеют свою точку зрения, которая может оказаться ошибочной, резко отличаться от мнения других, и тем не менее они продолжают ее отстаивать, несмотря ни на что.

Свою классификацию характеров на основе описания акцентуаций предложил А. Е. Личко. Она построена на основе наблюдений за подростками. Акцентуация характера, по А. Е. Личко, – это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в поведении человека, граничащие с патологией. Такие акцентуации, как временные состояния психики, чаще всего наблюдаются в подростковом и раннем юношеском возрасте. При взрослении ребенка проявившиеся в детстве особенности его характера, оставаясь достаточно выраженными, теряют свою остроту, но со временем вновь могут проявиться отчетливо (особенно если вновь возникает заболевание).

Классификация акцентуаций характеров у подростков, которую предложил Личко, выглядит следующим образом:

1. *Гипертимный тип.* Подростки этого типа отличаются подвижностью, общительностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события они всегда вносят много шума, любят неспокойные компании сверстников. При хороших общих способностях они обнаруживают неусидчивость, недостаточную дисциплинированность, учатся неровно. Настроение у них всегда хорошее, приподнятое. Со взрослыми – родителями и педагогами – у них редко возникают конфликты. Такие подростки имеют много разнообразных увлечений, но эти увлечения, как правило, поверхностны и быстро проходят. Подростки гипертимного типа часто переоценивают свои способности, бывают слишком самоуверенными, стремятся показать себя, прихвастнуть, произвести на окружающих впечатление.

2. *Циклоидный тип.* Характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Подростки с акцентуацией характера данного типа предпочитают находиться дома одни, вместо того чтобы где-то бывать со сверстниками. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, на замечания реагируют крайне раздражительно. Настроение у них периодически меняется от приподнятого до подавленного (отсюда название данного типа). Периоды перепада настроений составляют примерно 2–3 недели.

3. *Лабильный тип.* Этот тип характеризуется крайней изменчивостью настроения, причем часто оно непредсказуемо. Поводы для неожиданного изменения настроения могут оказаться самыми ничтожными, например кем-то случайно оброненное слово, чей-то неприветливый взгляд. Все они способны погрузиться в уныние и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей или неудач. Поведение этих подростков во многом зависит от сиюминутного настроения. Настоящее и будущее соответственно настроению может восприниматься то в светлых, то в мрачных тонах. Такие подростки, находясь в подавленном настроении, крайне нуждаются в помощи и поддержке со стороны тех, кто может поправить их настроение, способен отвлечь, приободрить. Они хорошо понимают и чувствуют отношение к ним окружающих людей.

4. *Астеноневротический тип.* Этот тип характеризуется повышенной мнительностью и капризностью, утомляемостью и раздражительностью. Особенно часто утомляемость проявляется при интеллектуальной деятельности.

5. *Сензитивный тип.* Ему свойственна повышенная чувствительность ко всему: к тому, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти подростки не любят больших компаний,

подвижных игр. Они обычно застенчивы и робки при посторонних людях и потому часто воспринимаются окружающими как замкнутые. Открыты и общительны они бывают только с теми, кто им хорошо знаком, общению со сверстниками предпочитают общение с малышами и взрослыми. Они отличаются послушанием и обнаруживают большую привязанность к родителям. В юношеском возрасте у таких подростков могут возникать трудности адаптации к кругу сверстников, а также «комплекс неполноценности». Вместе с тем у этих же подростков довольно рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и к окружающим людям. Недостатки в своих способностях они часто компенсируют выбором сложных видов деятельности и повышенным усердием. Эти подростки разборчивы в нахождении для себя друзей и приятелей, обнаруживают большую привязанность в дружбе, обожают друзей, которые старше их по возрасту.

6. *Психастенический тип.* Такие подростки характеризуются ускоренным и ранним интеллектуальным развитием, склонностью к размышлениям и рассуждениям, к самоанализу и оценкам поведения других людей. Однако нередко они бывают больше сильны на словах, а не на деле. Самоуверенность у них сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений – с поспешностью действий, предпринимаемых как раз в те моменты, когда требуется осторожность и осмотрительность.

7. *Шизоидный тип.* Наиболее существенная черта этого типа – замкнутость. Эти подростки не очень тянутся к сверстникам, предпочитают быть одни, находиться в компании взрослых. Они нередко демонстрируют внешнее безразличие к окружающим людям, отсутствие интереса к ним, плохо понимают состояния других людей, их переживания, не умеют сочувствовать. Их внутренний мир нередко наполнен различными фантазиями, какими-либо особенными увлечениями. Во внешних проявлениях своих чувств они достаточно сдержанны, не всегда понятны для окружающих, прежде всего для своих сверстников, которые их, как правило, не очень любят.

8. *Эпилептоидный тип.* Эти подростки часто плачут, изводят окружающих, особенно в раннем детстве. Такие дети, как отмечает Личко, любят мучить животных, дразнить младших, издеваться над беспомощными. В детских компаниях они ведут себя как диктаторы. Их типичные черты – жестокость, властность, себялюбие. В группе детей, которыми они управляют, такие подростки устанавливают свои жесткие, почти террористические порядки, причем их личная власть в таких группах держится в основном на добровольной покорности других детей или на

страхе. В условиях жесткого дисциплинарного режима они чувствуют себя нередко на высоте, стараются угождать начальству, добиваться определенных преимуществ перед сверстниками, получить власть, установить диктат над окружающими.

9. *Истероидный тип.* Главная черта этого типа – эгоцентризм, жажда постоянного внимания к собственной особе. У подростков данного типа нередко выражена склонность к театральности, позерству, рисовке. Такие дети с большим трудом выносят, когда в их присутствии кто-то хвалит их же товарища, когда другим уделяют больше внимания, чем им самим. Для них насущной потребностью становится стремление привлекать к себе внимание окружающих, выслушивать в свой адрес восторги и похвалы. Для этих подростков характерны претензии на исключительное положение среди сверстников и, чтобы оказать влияние на окружающих, привлечь к себе их внимание, они часто выступают в группах в роли зачинщиков и заводил. Вместе с тем, будучи неспособными стать настоящими лидерами и организаторами дела, завоевать себе неформальный авторитет, они часто и быстро терпят фиаско.

10. *Неустойчивый тип.* Его иногда неверно характеризуют как тип слабовольного, плывущего по течению человека. Подростки данного типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, причем без разбора, а также к безделью и праздности. У них отсутствуют какие-либо серьезные, в том числе профессиональные интересы, они почти совсем не думают о будущем.

11. *Конформный тип.* Подростки данного типа демонстрируют конъюнктурное, а часто просто бездумное подчинение любым авторитетам, большинству в группе. Они обычно склонны к морализаторству и консерватизму, а их главное жизненное кредо – «быть как все». Это тип приспособленца, который ради своих собственных интересов готов предать товарища, покинуть его в трудную минуту, но, что бы он ни совершил, он всегда найдет «моральное» оправдание своему поступку, причем нередко даже не одно.

10.2.4. Типология детских характеров П. Ф. Лесгафта

Крупнейший русский педагог XIX в. П. Ф. Лесгафт создал, по существу, *типологию детских характеров,* сопоставленных с формированием личности ребенка в семье, с предложениями по коррекции личности ребенка и с описанием дальнейшего развития личности в период юности и молодости. Лесгафт

пользовался тремя понятиями: темперамент, характер, тип. При этом, согласно Лесгафту, темперамент – это «степень действий и чувствований, проявляемых отдельным лицом, и распределение этого по времени, т. е. сила и быстрота проявления действий и чувствований, а также сила и быстрота развития желаний отдельного лица, степень возбудимости организма от внешних и внутренних стимулов и продолжительность его реакции на последовавшее возбуждение». Под характером он понимал «проявление воли человека, основанное на истинах, выясненных и твердо установленных разумом». Тип трактовался Лесгафтом как степень сознательного отношения человека к окружающей среде, нравственного его развития. При этом разграничивались три уровня сознательной деятельности. На первом имеют место «отраженно-опытные действия с отсутствием нравственных проявлений», на втором – «подражательно-рассудочные действия с внешнеусвоенными нравственными основаниями», на третьем – «разумно-самостоятельные проявления с вполне усвоенными нравственными основаниями». Применительно к детскому возрасту и условиям школьного воспитания П. Ф. Лесгафт описал шесть типов.

С деятельно-повышенными проявлениями:

лицемерный тип – отраженно (рефлекторно) – опытный с повышенной деятельностью, без нравственных проявлений;

честолюбивый тип – подражательно-рассудочный с повышающимся чувствованием первенства и с внешнеусвоенными нравственными основаниями;

добродушный тип – разумно-самостоятельный с преобладанием умственной деятельности и с твердо установленными нравственными основаниями.

С инертно-угнетенными проявлениями:

мягко-забитый тип – рефлекторно-опытный с инертными действиями, без нравственных оснований;

злостно-забитый тип – подражательно-рассудочный, угнетенный преследованиями и несправедливыми мерами, с внешнеусвоенными нравственными основаниями;

угнетенный тип – разумно-исполнительный с преобладанием физической деятельности и твердо выработанными нравственными основаниями.

Ребенок *лицемерного типа* повторяет то, что видит, всегда старается более легким способом достигнуть личных выгод и избежать деятельности, связанной с трудом и усилиями. Легко усваивает то, что сильно на него влияет, в особенности все внешние проявления окружающих. Способ его деятельности всегда практически-опытный, он старается хитростью и лаской

обойти все затруднения, не особенно огорчаясь неудачей. Отношение к истине только внешнее, заучены одни только общие нравственные правила и шаблоны.

Честолюбивый тип отличается умением усваивать все памятью, действия находятся в зависимости от сильно развитых чувствований. Чувство превосходства является главным возбуждающим моментом. Отсюда гордость, самоуверенность, спесь, напыщенность, постоянное стремление первенствовать и властвовать над другими. Скромные серьезные занятия не привлекают. Деятельность возможна при надежде на внешний успех.

У *добродушного типа* развита главным образом аналитическая деятельность, привычка рассуждать над каждым новым явлением, при недостатке знаний мыслительная деятельность легко принимает характер фантазии; умственная деятельность сосредоточена преимущественно на выяснении личности человека, разборе собственных проявлений. Но деятельность поддерживается, пока существует умственный интерес. Недостаток состоит в несоответствии между умственным и физическим трудом, а именно – преобладанием первого, отсюда недостаток возбуждений со стороны активно-физических органов тела и вследствие этого известная степень апатии и лени.

Мягко-забитый: нет условий, постепенно и последовательно возбуждающих его и тем самым способствующих его развитию. Делает так, как указано и что сказано; нет ни наблюдательности, ни знаний, ни нравственных понятий. Появляющееся у него упорство имеет характер пассивного состояния, из которого он не решается выйти. Дети этого типа всего труднее поддаются развитию, с возрастом у них формируется только узкая эгоистическая практичность и расчетливость, они совершенно безучастно и даже бездушно относятся ко всему окружающему.

Злостно-забитый: ожесточенный, подозрительный, самолюбивый. Сознательная деятельность более всего сосредоточена на личной защите. Приученный к сильным впечатлениям мерами, связанными с оскорблением личности, постоянно стремится к перемене впечатлений, к сильным возбуждениям. Правдивость его условная, так как он никогда не постесняется сказать или поступить не согласно с правдой, если это будет иметь отношение к лицу ненавистному или даже заподозренному, а таким может быть каждое незнакомое ему лицо. Преобладает развитие памяти над рассуждением. Недостаточно приучается к отвлеченному мышлению, ему свойственны, скорее, наблюдательность и опытность.

Угнетенный: отмечается недостаточное стремление к

отвлеченному мышлению. Ценит свой труд, обладает большой скромностью, терпением, терпимостью к окружающим, правдивостью, искренностью.

Нормальный тип (представляемый в идеале) должен отличаться полной гармонией между умственным и физическим развитием. Сохраняя полную восприимчивость ко всему окружающему, ребенок нормального типа приучается рассуждать над полученными впечатлениями, постепенно и последовательно развивает свои умственные и физические способности, привыкает достигать всего необходимого собственными силами и по возможности участием в деятельности той среды, в которой он растет. Он активен, присматривается к нуждам окружающих, не ставит свои требования выше требований других и в особенности товарищей. Не прибегает к насильственным мерам. Разумные воздействия, направленные к нему, достигают цели. Нормальный тип соединяет в себе все хорошие качества добродушного и угнетенного типов.

10.2.5. Формирование характера

Характер формируется в процессе познания окружающего мира и практической деятельности. От круга впечатлений и разнообразия деятельности зависят полнота и сила характера. Основа, главный стержень характера складывается постепенно, укрепляется в процессе жизни и становится типичной для данного человека, а конкретные проявления характера могут видоизменяться в зависимости от ситуации, в которой находится человек, под влиянием людей, с которыми он общается. Оставаясь самим собой, человек может проявлять то большую, то меньшую откровенность или замкнутость, решительность или нерешительность, твердость или мягкость. Формирование характера начинается с раннего детства. Уже в дошкольном возрасте обрисовываются первые контуры характера, начинает складываться привычный образ поведения, определенные отношения к действительности.

Проявления коллективизма, настойчивости, выдержки, смелости в дошкольном возрасте формируются прежде всего в игре, особенно в коллективных сюжетных играх с правилами. Истоки формирования характера человека обнаруживаются в раннем возрасте. Считается, что в среднем и старшем дошкольном возрасте закладываются основы будущего характера человека. Основную роль в формировании характера играет общение ребенка с окружающими его людьми. Первой ступенью формирования характера является подражание ребенка взрослым.

Отсюда вытекает то, что взрослые (родители, родственники и др.) должны осознавать свою роль в формировании характера у ребенка.

Сензитивным (наиболее чувствительным) периодом для формирования характера человека считается возраст от дошкольного до подросткового. В этом возрасте у детей повышенная активность в общении с окружающими взрослыми людьми (родителями, учителями). Они более открыты для внешних воздействий, с готовностью принимают их, стараются подражать им. Наиболее действенными средствами со стороны взрослых считается слово, поступок, действия, пример.

В формировании черт характера проявляется гетерохронность. Раньше других черт в характере закладываются такие черты, как доброта, общительность, отзывчивость, а также противоположные им качества. В раннем и дошкольном возрасте формируются трудолюбие, аккуратность, добросовестность, ответственность, настойчивость. Основными средствами для их формирования выступают игры и доступный для этого возраста домашний труд. Сильным влиянием при этом обладает стимуляция со стороны взрослых.

Большое значение имеют простейшие виды доступной дошкольнику трудовой деятельности. Выполняя некоторые несложные обязанности, ребенок приучается уважать и любить труд, чувствовать ответственность за порученное дело. Под влиянием требований родителей и воспитателей, их личного примера у ребенка постепенно складываются понятия о том, что можно и чего нельзя, и это начинает определять его поведение, закладывает основы чувства долга, дисциплины, выдержки; ребенок приучается давать оценку собственному поведению.

С поступлением в школу начинается новый этап формирования характера. Ребенок впервые сталкивается с рядом строгих правил и школьных обязанностей, определяющих все его поведение в школе, дома, в общественных местах. В начальных классах формируются черты, проявляющиеся в отношениях с людьми. Расширение сферы общения ребенка накладывает определенный отпечаток на формирование черт характера. Если сформированные в домашних условиях черты характера находят поддержку в школе, при общении со сверстниками, то соответствующие черты закрепляются и сохраняются на протяжении всей жизни. В противоположном случае начинается ломка характера, сопровождающаяся конфликтами внутриличностными, межличностными. Как правило, происходящая перестройка характера не всегда приводит к положительным результатам.

Эти правила, обязанности развивают у школьника организованность, систематичность, целеустремленность, настойчивость, аккуратность, дисциплинированность, трудолюбие. Исключительно важную роль в формировании характера играет школьный коллектив. В школе ребенок вступает в новые для него отношения с учителями, в отношения содружества и взаимопомощи с товарищами. У него развивается сознание долга и ответственности перед коллективом своего класса, школы, чувство товарищества, коллективизм.

Особенно интенсивно развиваются черты характера у подростков. Подросток, в значительно большей мере, чем младший школьник, участвует в жизни взрослых, к нему предъявляют более высокие требования. Подросток в своей учебной и общественной деятельности уже гораздо больше начинает руководствоваться мотивами общественного порядка – чувством долга и ответственности перед коллективом, желанием поддержать честь школы, класса. Подростковый возраст – наиболее благоприятный для формирования волевых качеств, нравственных, мировоззренческих. Причем в этом возрасте проявляется самовоспитание подростка. Проявляющееся самопознание сопровождается формированием самооценки, которая может служить фактором самовоспитания подростка.

В старшем школьном возрасте завершается формирование черт характера. Однако при высокой активности самовоспитания человек способен к дальнейшему формированию черт характера.

Решающее влияние на характер ребенка оказывает воспитание. Не существует детей, характер которых нельзя было бы перевоспитать и которым нельзя было бы привить определенные положительные качества, устранив даже как будто бы уже укоренившиеся у них отрицательные черты.

Пути воспитания характера:

Необходимым условием воспитания характера является формирование мировоззрения, убеждений и идеалов. Мировоззрением определяется направленность человека, его жизненные цели, устремления, из мировоззрения вытекают моральные установки, которыми люди руководствуются в своих поступках. Задача формирования мировоззрения, убеждений должна решаться в единстве с воспитанием определенных форм поведения, в которых могла бы воплотиться система отношений человека к действительности. Поэтому для воспитания общественно ценных черт характера необходима такая организация игровой, учебной, трудовой деятельности ребенка, при которой он бы мог накопить опыт правильного поведения.

В процессе формирования характера надо закреплять не

только определенную форму поведения, но и соответствующий мотив этого поведения, ставить детей в такие условия, чтобы их практическая деятельность соответствовала их идейному воспитанию, чтобы они применяли на практике усваиваемые принципы поведения.

Если условия, в которых жил и действовал ребенок, не требовали от него, например, проявления выдержки или инициативности, то соответствующие черты характера у него и не выработаются, какие бы высокие моральные идеи ни прививались ему словесно. Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог и должен был проявить мужество. Воспитание, устраняющее все трудности на жизненном пути ребенка, никогда не может создать сильного характера.

Важнейшим средством воспитания характера является труд. В серьезном и общественно значимом труде, связанном с преодолением трудностей, воспитываются лучшие черты характера – целеустремленность, коллективизм, настойчивость. Важнейшее условие правильной организации воспитательных мероприятий – тесная согласованность учебно-воспитательной работы школы с соответствующим влиянием семьи.

На воспитание характера влияют литература и искусство. Образы литературных героев и их поведение часто служат для школьника своеобразным примером, с которым он сравнивает свое поведение.

На воспитание характера влияет и личный пример воспитателя, будь то родители или педагоги. То, что делают воспитатели, часто гораздо больше влияет на жизнь ребенка, чем то, что они ему говорят. Как учитель относится к работе, как он следует общественным нормам поведения, владеет ли собой и своими чувствами, каков стиль его работы – все это имеет огромное значение для воспитания характера детей.

Важную роль в формировании характера играет живое слово учителя, воспитателя, с которым он обращается к ребенку. Значительное место занимают, в частности, этические, или моральные, беседы. Их цель – формировать у детей правильные моральные представления и понятия. Для более старших школьников один из путей формирования характера – самовоспитание. Однако и у младших школьников учитель должен воспитывать стремление изжить у себя те или иные недостатки, нежелательные привычки, выработать полезные привычки. Особенно важна необходимость индивидуального подхода в воспитании характера. Индивидуальный подход требует выбора и осуществления таких воспитательных

мероприятий, которые соответствовали бы особенностям личности школьника и состоянию, в котором он в данное время находится.

Совершенно необходимо принимать во внимание мотивы поступков, так как различия в мотивах определяют и различия в воспитательных мероприятиях, которые должны быть осуществлены учителем в ответ на тот или иной поступок учащегося. Индивидуальный подход требует опоры на то положительное, что уже есть у каждого ребенка в области его интересов, отношений к людям, к отдельным видам деятельности и т. д. Всемерно развивая уже имеющиеся ценные черты, поощряя положительные поступки, педагог легче может добиться преодоления отрицательных черт характера у детей.

Для того чтобы воспитывать характер школьника с учетом его индивидуальных особенностей, следует хорошо знать их, т. е. всесторонне и глубоко изучить индивидуальность ученика. Изучение ребенка – сравнительно длительный процесс. Только хорошее знание учащегося позволит наметить индивидуальные мероприятия по его дальнейшему воспитанию или перевоспитанию и приведет к желаемым результатам. Впервые встречаясь с учениками в самом начале первого года обучения, учитель должен внимательно наблюдать их, побеседовать с родителями об условиях и некоторых особенностях развития ребенка, о проявлениях его характера. На основании наблюдений и бесед необходимо составить определенную программу формирования характера ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды: в 2-х т. / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. – Т. 1. – М.: Наука, 1980.

2. *Бодалев А. А.* Психология личности. – М.: Педагогика, 1988.

3. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию: курс лекций. Учебное пособие для вузов. – М.: Педагогика, 1997.

4. *Леонгард К.* Акцентуированные личности. – Киев: Высшая школа, 1989.

5. *Маклаков А. Т.* Общая психология: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2000.

6. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012.

7. *Юнг К.* Психологическая типология. Проблемы души нашего времени. – М.: Педагогика, 1993.

8. *Яковлев Б. П., Литовченко О. Т.* Аутоагрессия: современные проблемы и тенденции. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

Контрольные вопросы

1. Проанализируйте структуру личности, представленную в трудах отечественных и зарубежных ученых.
2. Что лежит в основе темперамента?
3. Что такое индивидуальный стиль деятельности?
4. Охарактеризуйте свойства темперамента. Как они проявляются в жизни и деятельности человека?
5. Представьте характеристику типов темперамента на основе его свойств.
6. Опишите свой тип темперамента.
7. Что такое характер? В каких типах отношений он проявляется?
8. Чем характер отличается от темперамента? Каким образом темперамент и характер связаны между собой?
9. Какие существуют типологии характера?
10. Что такое акцентуация и психопатия?
11. Назовите типы акцентуации по Леонгарду и охарактеризуйте их.

Темы рефератов

1. Сущность характера и типы его отношений.
2. Акцентуация черт характера.
3. Характер и темперамент.
4. Характер и его место в структуре личности.
5. Темперамент и его связь с различными свойствами личности.
6. Аутоагрессия: проблемы и тенденции.
7. Типы темперамента.
8. Свойства темперамента.

Глава 11
Способности и одаренность человека

11.1. Природные предпосылки способностей и их развитие

Способности имеют органические, наследственно закрепленные предпосылки для их развития в виде задатков (С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов и др.). Выделяются два вида задатков: врожденные и приобретенные. Врожденные задатки называют природными, приобретенные – социальными.

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относятся: 1) свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность, лабильность, динамичность); 2) соотношение первой и второй сигнальной систем; 3) функциональные особенности анализаторов (слухового, тактильного, вестибулярного, двигательного, зрительного и др.); 4) особенности опорно-двигательного аппарата.

Природа социальных (приобретенных) способностей не до конца изучена. Они имеют иное происхождение, формируются и развиваются иначе, чем врожденные способности. К таким способностям относятся: художественные, музыкальные, лингвистические, математические, конструкторские и другие.

Задатки представляют собой лишь возможности и предпосылки развития способностей, но еще не гарантируют, не предопределяют появления и развития тех или иных способностей. Возникая на основе задатков, способности развиваются в процессе и под влиянием деятельности, которая требует от человека определенных способностей. Вне деятельности никакие способности развиваться не могут. Ни один человек, какими бы задатками он не обладал, не может стать талантливым математиком, музыкантом или художником, не занимаясь много и упорно соответствующей деятельностью. К этому нужно добавить, что задатки многозначны. На основе одних и тех же задатков могут развиваться неодинаковые способности, в зависимости от характера и требований деятельности, которой занимается человек, а также от условий жизни и особенно – от воспитания.

Потенциально из задатков человека может быть создано столько работающих способностей, сколько существует каналов связи между окружающей средой и человеком с его внутренним

миром. Однако реально количество способностей зависит от организации учения и деятельности человека. Иллюстрацией может послужить такой простой пример: у человека существуют мышцы, которые могут шевелить ушами, но реально делать это умеет один из тысячи, у всех остальных этот задаток – потенциальная нереализованная способность.

Главным фактором в их развитии является окружающая человека среда, включающая:

1) наличие общества, социально-культурной среды, созданной человечеством и включающей предметы материальной и духовной культуры;

2) участие человека в различных сложных и высокоорганизованных видах человеческой деятельности;

3) наличие в окружении человека образованных и цивилизованных людей, обладающих необходимыми ему способностями и в состоянии передать ему знания, умения, навыки;

4) отсутствие с рождения у человека запрограммированных структур поведения типа врожденных инстинктов, незрелости соответствующих мозговых структур, обеспечивающих функционирование психики.

В процессе своего развития способности проходят ряд этапов. Для того чтобы какая-то способность поднялась в своем развитии на более высокий уровень, необходимо, чтобы она уже была достаточно оформлена на предыдущем уровне. Этот уровень выступает в качестве задатка для развития способности в дальнейшем.

Первичный этап в развитии способности связан с созреванием необходимых для нее органических структур. Это происходит в период с рождения до 6–7 лет. В этот промежуток времени наблюдается совершенствование всех анализаторов, развитие и функциональная дифференциация отдельных участков коры головного мозга, связей между ними и органов движения. Эти процессы создают благоприятные условия для начала формирования и развития у ребенка общих способностей, выступающих в качестве предпосылки (задатка) в развитии специальных способностей.

Активное развитие специальных способностей происходит в дошкольном возрасте и продолжается в младших и средних классах. На этот процесс оказывают влияние игра, затем учебная и трудовая деятельность школьника. Именно в игре получают развитие двигательные, конструкторские, организаторские, художественно-изобразительские и иные творческие способности. При этом разнообразие видов деятельности, выполняемой

человеком при соблюдении определенных требований, важнейшим условием является: творческий характер деятельности; оптимальный уровень ее трудности для человека; устойчивая мотивация к выполнению; положительный эмоциональный настрой. В данном случае деятельность становится сильнодействующим фактором в развитии способностей человека: она укрепляет положительную самооценку, повышает уровень притязаний, развивает уверенность в себе и чувство удовлетворенности от достигнутых успехов.

К настоящему времени можно выделить следующие положения общей теории способностей, принятые в отечественной науке:

– способности представляют собой прижизненные психические образования, условиями формирования которых являются природные анатомо-физиологические особенности мозга и нервной системы (задатки);

– способности существуют и формируются только в единстве с конкретной деятельностью человека и могут быть выявлены лишь при анализе этой деятельности;

– успешность деятельности, уровень достигаемых результатов зависят от комплекса способностей;

– высокие достижения в одной и той же деятельности могут быть обусловлены различным сочетанием способностей;

– относительная слабость какой-либо одной способности может компенсироваться другой.

11.2. Характеристики и классификация способностей

Способности различаются по ***качеству, широте, своеобразию их сочетания (структуре)*** и ***степени развития*** (рис. 1.12).

Качество способностей определяется той деятельностью, условием успешного выполнения которой они являются. О человеке обычно говорят не просто, что он способен, а к чему способен, то есть указывают качество его способностей. По качеству способности делятся на математические, технические, художественные, литературные, музыкальные, организаторские, спортивные и т. д. Для классификации способностей применяются разные качественные критерии. Так, можно выделить способности сенсомоторные, перцептивные, мнемические, имажинитивные, мыслительные и коммуникативные. В качестве иного критерия может выступать некая предметная область, соответственно чему способности

можно квалифицировать как научные (математические, лингвистические, гуманитарные), творческие (музыкальные, литературные, художественные) и инженерные.

По ***широте*** различаются общие и специальные способности. Общими называют способности, которые определяют уровень и своеобразие любой умственной деятельности. Сами по себе общие способности не определяют успех какой бы то ни было деятельности, т. к. любая конкретная деятельность требует специальных способностей. И, наоборот, сами по себе специальные способности не определяют успеха какой бы то ни было деятельности, так как успех любой деятельности зависит от общих способностей.

Специальные способности являются условиями, необходимыми для успешного выполнения какого-либо одного конкретного вида деятельности. К ним относятся, например, музыкальный слух, музыкальная память и чувство ритма у музыканта, «оценка пропорций» у художника, педагогический такт у учителя и т. п.

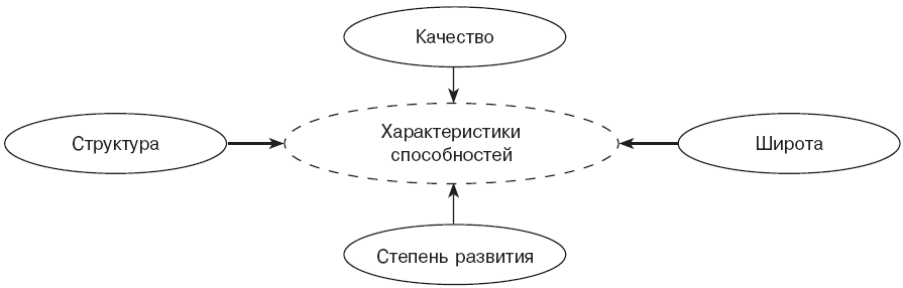

Рис. 1.12. Основные характеристики способностей

Способности человека – сложное образование, имеющее своеобразную *структуру* (Е. И. Рогов, 1999). Эта структура определяется требованиями конкретной деятельности и будет различной для разных ее видов.

В психологической литературе структуре специальных способностей посвящен ряд работ. Работы Б. М. Теплова о музыкальных способностях, К. К. Платонова – о летных способностях, В. И. Киреенко – об изобразительных способностях, Л. И. Уманского – об организаторских способностях, В. А. Крутецкого – о математических способностях, В. П. Озерова – о психомоторных способностях.

Последние, согласно утверждению Озерова, предусматривают пять уровней их строения (рис. 1.13).

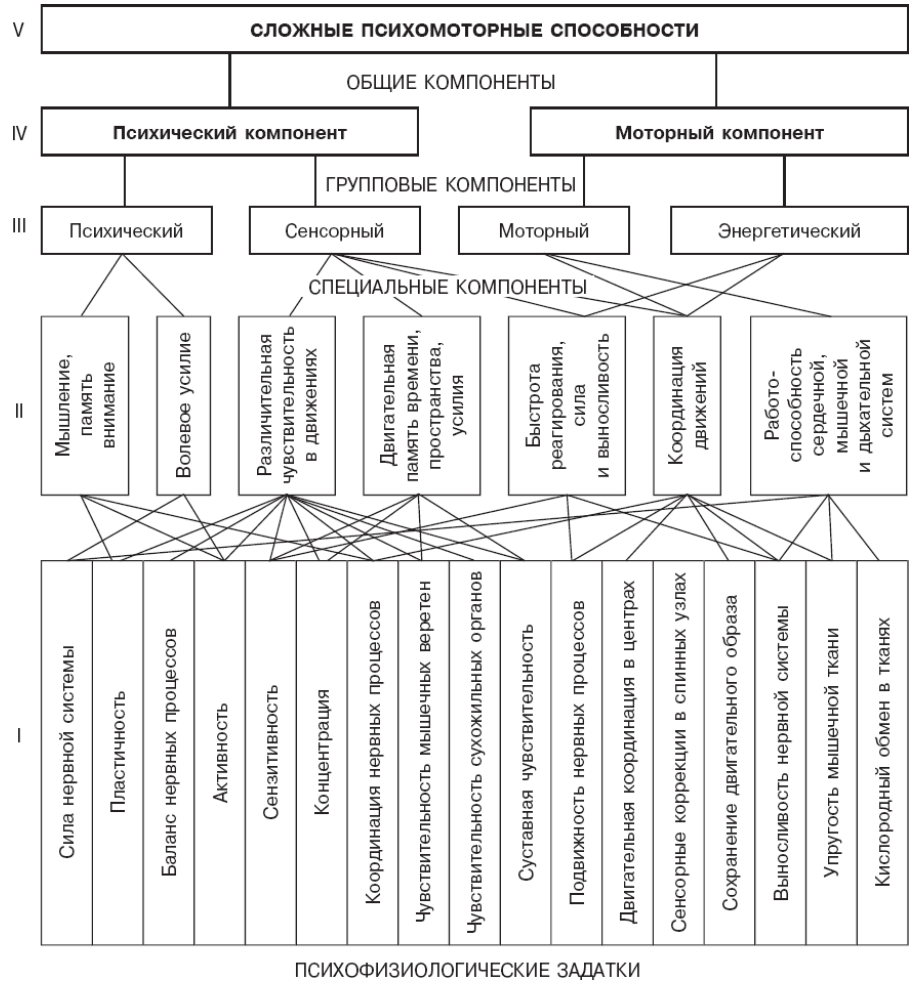

Рис. 1.13. Схема структуры психомоторных способностей (по В. П. Озерову)

Уровень V выражает универсальное развитие нескольких психомоторных способностей. IV уровень предусматривает общие компоненты, а именно: психический и моторный. III уровень включает в себя групповые компоненты: психический, сенсорный, моторный и энергетический. На II уровне групповые компоненты расчленяются на специальные, которые включают, в частности, в психический компонент – мышление, память, внимание и волевое усилие; в сенсорный – различительную чувствительность движений и двигательную память, а также быстроту реагирования и координацию движений. Моторный компонент, в свою очередь, включает быстроту реагирования, координацию движений и работоспособность мышечной системы. Энергетический компонент – работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной

и дыхательной систем. I уровень включает широкий арсенал психофизиологических задатков, каждый из которых может входить в состав разных специальных компонентов.

Каждая способность имеет различную силу, выраженность, уровень, т. е. имеет количественную характеристику, показывающую, в какой *степени* развиты они у ребенка по сравнению с другими детьми. Количественная характеристика способностей – необходимая процедура при решении широкого круга проблем. Так, уже в школьной практике имеется настоятельная потребность ранжирования детей по способностям, в соответствии с которыми применяются разные типы обучения; выявления задержек умственного развития, с одной стороны, и одаренности, с другой; учебные и профессиональные консультации, отбор в специализированные и профессиональные школы и пр. Это требует определения количественных показателей выраженности той или иной способности и сравнения их между собой.

Способности могут проявляться и развиваться у человека в различные возрастные периоды: от раннего детства до зрелого возраста.

11.3. Оценка умственных способностей

Наибольшей популярностью пользуется так называемый «*коэффициент интеллектуальности»,* сокращенно обозначаемый *IQ*, который позволяет соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями своей возрастной и профессиональной группы. Этот тест связан с представлением об умственном возрасте и в начале века использовался для того, чтобы было можно сравнивать умственное развитие ребенка с возможностями его ровесников. Например, календарный возраст – 8 лет, а умственные способности ближе к шестилетней группе, таков, следовательно, и его «умственный» возраст. В дальнейшем на основе расчетов соотношения умственного и хронологического возраста и был выведен показатель, названный коэффициентом интеллектуальности *(IQ)*. Среднее значение *IQ* соответствует 100 баллам, а самые низкие могут приближаться к 0, самые высокие – к 200. Стандартное (то есть среднее для всех групп) отклонение – 16 баллов в каждую сторону. У каждого третьего человека *IQ* находится между 84–100 баллами, и такова же доля лиц (34 %) с показателем от 100 до 116 баллов. Таким образом, эта основная масса (68 %) и считается людьми со средним интеллектом. Две другие группы (по 16 % в каждой), результаты которых

соответствуют крайним показателям шкалы, рассматриваются или как умственно отсталые (люди со сниженным интеллектом *IQ* – от 10 до 84), или как обладающие высокими (выше среднего) интеллектуальными способностями (*IQ* – от 116 до 180).

Результаты тестирования связаны, в сущности, с умением тестируемых быстро и четко понимать и выполнять задание. Поэтому оно измеряет не только интеллект (результаты в диапазоне 80–120 баллов сомнительны и практически бесполезны), сколько умения выполнять задания именно этого теста, и только. Все остальные выводы представляют собой в лучшем случае гипотезы, требующие дополнительных исследований. Неудивительно, что самый высокий *IQ* оказался у людей, чей профессиональный опыт близок к методам мыслительных операций, особенно широко представленных в большинстве тестов: у научных работников, химиков, математиков, педагогов и студентов.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды: в 2-х т. – М.: Педагогика, 1980.
2. *Гильбух Ю. З.* Умственно одаренный ребенок. Психология, диагностика, педагогика. – Киев: Издательство «Укрвузполиграф», 1992.
3. *Дружинин В. Н.* Психодиагностика общих способностей. – М., 1996.
4. *Лейтес Н. С.* Возрастная одаренность и индивидуальные различия. – М.: МОДЭК, 1997.
5. *Лейтес Н. С.* Способности и одаренность в детские годы. – 1984.
6. *Лейтес Н. С.* Умственные способности и возраст. – М., 1971.
7. *Матюшкин А. М.* Одаренные и талантливые дети // Вопросы психологии. – № 4. – 1988.
8. *Пономарев Я. А.* Психология творчества. – М., 1976.
9. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012.
10. *Теплое Б. М.* Избранные труды в 2-х т. – М.: Педагогика, 1989. – т. 2.
11. *Теплое Б. М.* Способность и одаренность. Избранные труды в 2-х т. – М., 1985.
12. *Юркевич В. С.* Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. – М.: Просвещение, 1996.

Контрольные вопросы

1. Раскройте содержание понятия «способности».
2. Назовите виды способностей.
3. По каким основным признакам можно судить о наличии способностей?
4. Назовите условия развития способностей.
5. Назовите уровни развития способностей.
6. Каков уровень развития ваших способностей?
7. Охарактеризуйте особенности и специфику психомоторных способностей.
8. Что представляют собой талант и одаренность?
9. Назовите природные предпосылки способностей и их развитие.
10. По каким характеристикам различаются способности?
11. Как оценивают интеллектуальные способности?
12. Какие вы знаете теоретические модели одаренности?

Темы рефератов

1. Основные концепции природы и способностей человека.
2. Основные признаки наличия способностей к определенным видам деятельности.
3. Развитие способностей у человека.
4. Индивидуальные различия в способностях.
5. Возраст и способности.
6. Способности к педагогической деятельности.
7. Психическая нагрузка одаренных детей.
8. Одаренные дети – группа риска.

Глава 12
Направленность личности: мотивационно-потребностная сфера

12.1. Направленность личности

12.1.1. Понятие направленности и ее формы

В научной литературе под ***направленностью*** *понимают совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации.* Следует отметить, что направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. Можно сказать, что направленность личности – это обусловленная системой побуждений личная целеустремленность человека.

Направленность личности может определяться как каким-то одним чрезмерно развитым интересом (например, к футболу, балету и т. п.), так и несколькими. Таким образом, структура направленности личности, считает Е. П. Ильин, может быть простой и сложной. Однако главное в структуре направленности – это устойчивое доминирование какой-то потребности, интереса, вследствие чего человек настойчиво ищет средства возбуждать в себе нужные ему переживания как можно чаще и сильнее.

Форма направленности. Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется путем воспитания. Направленность проявляется в таких иерархически связанных между собой формах, как ***влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение***. Все формы направленности личности вместе с тем являются мотивами ее деятельности и поэтому различаются по степени осознанности, по силе, энергичности (интенсивности, устойчивости). Дадим краткую характеристику основным *формам направленности.*

Влечение – это наиболее примитивная, по своей сути биологическая форма направленности. С психологической точки зрения – это психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Как правило, влечение является преходящим явлением, поскольку представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в

желание.

Желание – это осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Следует отметить, что желание, будучи достаточно осознанным, имеет побуждающую силу. Оно обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана. Данная форма направленности характеризуется осознанием не только своей потребности, но и возможных путей ее удовлетворения.

Стремление возникает тогда, когда в структуру желания включается волевой компонент. Поэтому стремление часто рассматривается в качестве вполне определенного побуждения к деятельности.

Наиболее ярко характеризуют направленность личности ее *интересы.* Интерес можно рассматривать, с одной стороны, как особое мотивационное состояние познавательного характера, которое напрямую, может быть, и не связано с какой-либо одной, актуальной в данный момент времени потребностью. Интерес к себе может вызвать любое неожиданное событие, появившийся в поле зрения предмет, случайно возникший слуховой или иной раздражитель. С другой стороны, под интересом часто понимают специфическую форму проявления познавательной активности, которой соответствует особый вид деятельности, называемый ориентировочно-исследовательским. Очевидно, что в основе возникновения интересов лежат потребности личности, и не только познавательные.

В психологии существует множество *классификаций* интересов:

1. В зависимости от цели (по наличию результата): процессуальные, при которых целью является наслаждение переживаниями от определенной деятельности, и процессуально-целевые, в которых получение удовольствия от процесса сочетается с получением полезного результата.

2. В зависимости от длительности, устойчивости интересы бывают устойчивые и неустойчивые. Нередко встречаются люди, интересующиеся самыми разнообразными предметами, но ненадолго; один интерес быстро сменяется у них другим. Степень устойчивости позволяет выявить стадии развития интереса: любопытство, интерес-отношение и интерес-склонность.

3. По содержанию: интеллектуальные интересы, эстетические, политические и т. д. Так, для людей, живущих интеллектуальными интересами, самое главное в жизни – занятие наукой, разрешение теоретических и практических проблем.

4. По количеству привлекательных объектов интересы бывают широкими и узкими. Широкими интересами отличаются

талантливые и гениальные люди. Так, Леонардо да Винчи был не только великим художником, но и великим математиком, механиком и инженером, ему обязаны важными открытиями самые различные отрасли науки.

5. По своей связи с объектом интересы бывают непосредственные, которые напрямую связаны с какой-либо потребностью, и опосредованные, где потребность прослеживается неясно. Так, ученик может интересоваться музыкой, так как ему нравятся уроки музыки, он любит петь и получает от этого удовольствие. В другом случае школьник ходит на музыку, потому что ему просто нужно, чтобы в табеле были только хорошие отметки.

Кроме того, интересы могут характеризоваться и по другим критериям, в частности:

• по направленности – материальные, духовные, общественно-политические, эстетические и профессиональные;

• по цели – непосредственные (прямые) и опосредованные (косвенные);

• по объему – широкие и узкие;

• по глубине – глубокие и поверхностные;

• по силе (действенности) – активные и пассивные;

• по устойчивости – устойчивые и неустойчивые.

Содержание и широта интересов могут служить одной из наиболее ярких характеристик личности. Интересы имеют существенное значение в жизни и деятельности человека. И. П. Павлов рассматривал интерес как то, что тонизирует, вызывает деятельное состояние коры головного мозга. Интересы побуждают к деятельности и активизируют личность.

Интерес в динамике своего развития может превратиться в *склонность*. Это происходит тогда, когда в интерес включается волевой компонент. Склонность характеризует направленность индивида на определенную деятельность. Принято считать, что возникшая склонность может рассматриваться в качестве предпосылки к развитию определенных способностей. При включении в интерес волевого компонента он начинает проявляться в стремлении заниматься определенной деятельностью – становится склонностью.

Идеалы формируются на основе склонностей и интересов личности. Человек старается изменить окружающий мир в соответствии со своими идеалами. Идеал – форма направленности, конкретизируемая в определенном образе, на который данный человек хочет быть похож; в целях, которые данный человек считает высшими и в которых видит конечную цель своих стремлений.

Убеждение – высшая форма направленности – это система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют ее мотивацию к деятельности. Наличие у человека устойчивых убеждений, охватывающих различные сферы жизнедеятельности, является показателем высокой активности его личности. Человек со сложившимися убеждениями не только поступает в строгом соответствии с ними, но и стремится передать их другим людям, убеждая их в своей правоте. Образуя упорядоченную систему взглядов, убеждения человека выступают как его мировоззрение.

Мировоззрение – это система взглядов на окружающий мир и место в нем человека. Сформированность мировоззрения является существенным показателем зрелости личности. Мировоззрение играет большую роль в жизни человека. Оно влияет на нормы поведения человека, его вкусы, интересы, на его отношение к труду, к другим людям. Мировоззрение может иметь религиозную, политическую, нравственную, научную и эстетическую окраску. С мировоззрением связано самоопределение человека (цели, которые ставит перед собой человек, средства, которые он предпочитает для их достижения). Сочетание интеллектуального и волевого компонента в поведении человека предполагает переход мировоззрения в убеждение как высшую форму направленности личности.

12.1.2. Типы направленности

Типы личностной направленности выделяются в зависимости от отношения человека к себе и обществу, другим людям, и включают ***личностную, коллективистскую*** и ***деловую направленности*** личности.

Личностная направленность (направленность на себя) связывается с преобладанием мотивов собственного благополучия, стремления к личному первенству, престижу. Такой человек чаще всего занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует на потребности людей вокруг себя. В работе видит прежде всего возможность удовлетворить свои притязания. *Коллективистская направленность, или направленность на взаимные действия,* имеет место тогда, когда поступки человека определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности. *Деловая направленность (направленность на*

задачу) отражает преобладание мотивов, порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми умениями и навыками. Обычно такой человек стремится сотрудничать с коллективом и добивается наибольшей продуктивности группы, а поэтому старается доказать точку зрения, которую считает полезной для выполнения поставленной задачи. Необходимо отметить, что все три вида направленности не абсолютно изолированы, а обычно сочетаются. Поэтому более корректно будет говорить в результате диагностики не о единственной, а о доминирующей направленности личности.

Д. И. Фельдштейн считает, что существует *альтруистическая, гуманистическая, эгоистическая, депрессивная* и *суицидальная направленность.*

Альтруистическая направленность характеризуется положительным отношением личности к обществу, центральным мотивом поведения являются интересы других людей. При этом помощь другим оказывается бескорыстно, а подчас и в ущерб себе. Альтруизм проявляется по собственному желанию, без давления со стороны, в сочувствии, в стремлении опекать, защищать, заботиться.

Гуманистическая направленность характеризуется положительным отношением к себе и к обществу. Людям с этой направленностью удается сочетать профессиональную и личную жизнь. Они «не идут по головам» для карьерного роста, а как бы плывут по течению.

Эгоистическая направленность характеризуется положительным отношением к себе и отрицательным – к обществу. Эгоизм часто возникает вследствие неправильных воспитательных воздействий родителей (например, гиперопеки), формирующих у ребенка завышенную самооценку. Эгоисты предпочитают удовлетворение собственных интересов и потребностей интересам общества, потребностям других людей. Эгоизм является наиболее открытым проявлением индивидуализма. Одним из видов этой направленности может быть профессиональная направленность. Люди с такой направленностью редко думают о своей личной жизни, они больше заняты своей работой, повышением своего общественного и материального положения, их часто называют карьеристами. Для человека наиболее важным является он сам, чувства окружающих людей при этом игнорируются. Одним из качеств такой личности является нарциссизм.

12.2. Определение мотивации, ее основные

составляющие

12.2.1. Теории мотивации

Рассмотрим следующие теории мотивации: ***теорию мотивации достижения, атрибутивную теорию и теорию мотивационной компетентности.***

Теория мотивации достижения (Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен, Б. Хоув). Она объясняет человеческое поведение как результат потребности в достижении определенного уровня совершенства, определяемого индивидом посредством сравнения своего результата с результатами других. Эта теория также тесно связана с концепцией страха перед поражением, которая широко распространена в спортивной психологии. Дж. Аткинсон (1957), наиболее выдающийся из психологов-теоретиков, разработал сложную модель для прогнозирования поведения, рассматриваемого в двух упомянутых аспектах этой теории.

Дж. Аткинсон считал, что кроме направленности личности, отражающей иерархию мотивов и иерархию потребностей, важно определить силу того или иного мотива по сравнению с силой других трудовых мотивов. Показателем именно ведущей направленности личности на тот или иной объект является место того или иного мотива в общей мотивации. Поэтому при анализе поведения человека приходится выявлять не только ведущие мотивы, но и их относительную силу, выделять мотив наибольшей интенсивности. Чтобы понять, почему именно данный мотив приобрел в рассматриваемой деятельности наибольшую силу, приходится уже анализировать ценностные критерии личности, выявлять те объективные условия, в которых проявилась такая мотивация. Однако существует и целый ряд объективных закономерностей, которые непосредственно влияют на силу мотивации. Поскольку они представляют интерес с точки зрения данной работы, остановимся на них специально.

На силу мотива оказывает влияние и навык. Как уже говорилось, навыки способствуют улучшению результатов деятельности, а деятельность, которая совершается более успешно, становится и более притягательной в будущем. Поэтому можно заключить, что навыки не только благоприятствуют реализации мотивов, но и усиливают их интенсивность. Причем под воздействием более сильного мотива становление двигательного навыка идет быстрее. Здесь получается благоприятная цепочка замкнутых факторов: сильный мотив способствует становлению навыка, а устанавливающий навык в

еще большей мере усиливает этот мотив.

Усилению некоторых мотивов способствует исходная притягательность их предметов. А притягательные предметы человеку свойственно идеализировать, что способствует еще большему усилению устремлений к этим предметам, а иногда делает их объектом других мотивов. Так, например, спортсмен в конце тренировки мотивирован быстрее завершить тренерское задание. Неожиданно он узнает, что должен до конца тренировки решить важный для него вопрос. Теперь уже два мотива будут побуждать его действовать быстрее. Под влиянием подобной усиленной мотивации может нарушиться адекватность восприятия и человек воспримет ситуацию такой, какой хотел бы ее видеть, а не такой, какой она является в действительности. К тому же под влиянием сильного мотива, который понижает дифференцирующую способность по отношению к окружающим условиям, человек может легко принять желаемое за действительное. Так, в рассматриваемом примере, спортсмен под влиянием сильной мотивации к более быстрому завершению тренировки может в спешке неверно оценить ситуацию, принять задачу за более простую, допустить ошибку и тем самым нарушить ритм и темп тренировочной нагрузки. Особенно это характерно для спортсменов, обладающих неуравновешенным темпераментом и дисгармоничным характером.

На основе анализа результатов своих исследований Дж. Аткинсон пришел к заключению, что люди выбирают задание той или иной степени трудности, исходя главным образом из *мотивационной диспозиции:* устремленности к успеху или же к избеганию неудачи. Причем в зависимости от того, какая из этих двух диспозиций оказывается у них доминирующей, будут определяться их мотивационные предпочтения к решению задач той или иной степени трудности.

Исходя из этих позиций, с помощью ряда чисто логичных рассуждений, Дж. Аткинсон вывел ряд закономерностей, определяющих связь между уровнем мотивации субъекта к выполнению той или иной деятельности и степенью ее трудности (при разных доминирующих диспозициях). Эти закономерности получили название *теории мотивации достижения;* сущность их представлена на рис. 1.14.

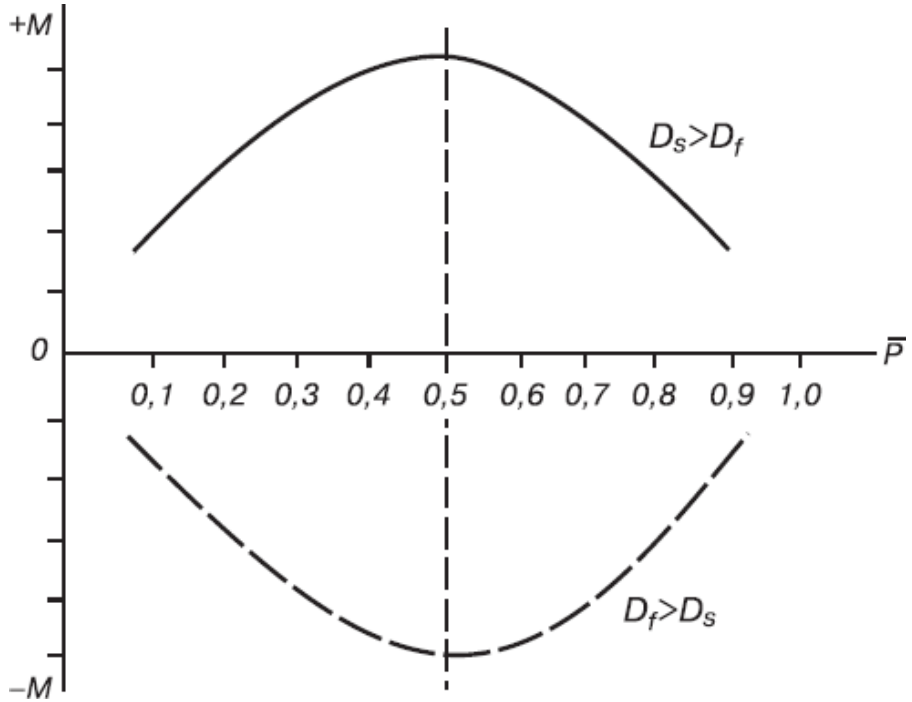

Рис. 1.14. Зависимость мотивации к деятельности от доминирования достижения успеха или избегания неудачи (по М. А. Котик, 1987)

На горизонтальной оси графика отложен показатель вероятности недостижения цели *(p),* символизирующий степень трудности решаемых задач, а на вертикальной – уровень мотивации к их решению (причем мотивация может быть положительной и отрицательной). Верхняя (сплошная) кривая построена для случая, когда диспозиция устремления к успеху преобладает над диспозицией избегания неудачи *($D_s > D_f$),* нижняя (пунктирная) кривая – для случая, когда наоборот, диспозиция избегания неудачи оказывается сильнее диспозиции к достижению успеха *($D_f > D_s$)*. Как можно заключить из рис. 1.14, люди с преобладающей диспозицией к успеху наиболее мотивированы к решению задач средней сложности (где $p = 0{,}5$). Их не привлекают чрезмерно простые задачи (в которых p близка нулю), а также чрезмерно сложные (где p близка к единице и нет надежд на успех).

Мотивация же тех, кто в своей деятельности более устремлен к избеганию неудачи *($D_f > D_s$)*, подчинена совсем другим закономерностям. Прежде всего обращает на себя внимание тот факт, что такая диспозиция, как видно на рисунке, связана лишь с отрицательной мотивацией к выполнению деятельности. При

возникновении простых задач (где p мала) отрицательное воздействие такой мотивации невелико. Это означает, что люди с подобной диспозицией предпочитают задачи малой степени трудности. Отрицательная мотивация к решению чрезмерно трудных задач (когда p приближается к единице) здесь тоже небольшая. Объяснить это можно тем, что в задачах очень высокой трудности неудача не является постыдной: она не грозит ни престижу, ни репутации человека. Наибольшая же отрицательная мотивация к деятельности у людей с преобладающей диспозицией к избеганию неудачи возникает в задачах средней трудности (при $p = 0{,}5$), – задачах, которые предпочитают выполнять те, кто более ориентирован на достижение успеха. Таковы основные выводы теории мотивации достижения.

Активизация мотивации достижения

Методы формирования мотивации достижения в спорте могут сводиться к следующим процедурам: спортивный психолог или специально подготовленный практик должен объяснять спортсменам, как рассуждает, говорит и действует человек с высокоразвитой мотивацией достижения. В настоящее время для спортсменов разработаны разнообразные методические пособия для проведения тренинга мотивации достижения (фильмы, специальные игры, методические рекомендации и т. п.).

Д. Макклелланд, анализируя условия формирования мотивации достижения, объединил основные формирующие влияния в четыре группы:

1. Формирование синдрома достижения (стремление к успеху выше стремления избегать неудачи).

2. Самоанализ.

3. Формирование стремления и навыков ставить перед собой высокие, но адекватные цели.

4. Межличностная поддержка.

Каждая из этих групп состояла, в свою очередь, из совокупности более конкретных влияний. Так, например, формирование синдрома достижения направлено на изучение и развитие:

а) способов создания проективных рассказов (т. е. рассказов, составленных по картинкам) с ярко выраженной темой достижения. Обучаемым разъясняется стандартная система категорий, которые используются в диагностике мотива достижения (ожидание успеха, одобрения, позитивное

эмоциональное состояние в процессе деятельности). Их задание заключается в том, чтобы в своих рассказах использовать максимальное число данных категорий: во время такого обучения спортсмены начинают правильно выявлять мотив достижения среди других мотивов, формируют на основании выученных категорий особый язык (категориальный аппарат), с помощью которого анализируют словесную и интеллектуальную продукцию и поведение (как свою, так и других людей);

б) способов поведения, типичных для человека с высокоразвитой мотивацией достижения (выбирают средние по сложности цели и избегают как слишком легких, так и очень сложных целей; предоставляют преимущество ситуациям, которые предусматривают личную ответственность за успех дела, и избегают ситуаций, при которых цели задаются другими людьми);

в) конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни высококлассных спортсменов с высокой мотивацией достижения; анализ этих примеров с помощью системы категории, которая используется в диагностике мотивации достижения.

Этапы формирования мотива достижения

Выделяют шесть последовательных этапов актуализации и усвоения данного мотива:

1) привлечение внимания к содержанию курса;

2) обретение спортсменами в ходе разнообразных игр и при выполнении специальных упражнений опыта мышления, поведения, эмоционального реагирования, характерного для высоко мотивированных индивидов;

3) усвоение специальных понятий, которые означают различные компоненты мотива достижения;

4) соотнесение данного мотива каждым человеком со своим идеалом, со своими основными духовными ценностями и личное принятие мотива;

5) практическое использование спортсменами приобретенных знаний в реальных жизненных ситуациях;

6) самостоятельное поведение людей в соответствии с усвоенным мотивом.

Следует отметить, что тренинг мотивации достижения оказывает большее влияние на мальчиков. Низкая эффективность влияния тренинга мотивации на девочек является следствием их меньшей обеспокоенности своей будущей профессиональной

карьерой, их ориентацией на создание семьи и решение жизненных семейных проблем.

Атрибутивная теория (Б. Вайнер). Ожидание успеха как предпосылка мотиваций и оценка актуализированного достижения в соответствии с определенными критериями – два аспекта единого мотивационного процесса. Третий аспект заключается в том воздействии, которое результаты оценки достижения окажут на дальнейшие ожидания успеха, целевые установки и уверенность в себе. Индивиды отличаются друг от друга не только тем, насколько они *сами себя чувствуют* ответственными за успех или неуспех, но и тем, каким образом они *объясняют результаты* своих действий – внешними или внутренними причинами. Б. Вайнер, ссылаясь на Ф. Хайдера, развил атрибутивную теорию, которая оказалась весьма плодотворной при анализе объяснений причин успеха и неуспеха. В основном они выделяли четыре фактора: внутренние, обусловленные индивидуальными особенностями детерминанты, – способности и усилия, и внешние детерминанты – трудность задания и случайности (везение, невезение).

Имеющиеся по этому вопросу данные свидетельствуют о том, что есть индивиды, которые объясняют успех только внутренними причинами и, наоборот – те, которые чувствуют большую ответственность за свои неудачи. Из этого следует, полагает адепт атрибутивной теории Х. Габлер, что выдвижение тех или иных причин в значительной мере обусловлено индивидуальной формой мотива достижения. Так, например, индивиды, мотивированные на успех, будут объяснять свои удачи с точки зрения своих способностей и одаренности, а неудачи – недостаточными усилиями или просто случайностью (невезением). Индивиды же, мотивированные на поражение, успех будут в большей степени приписывать случайности, а поражение – в большей степени недостатку способностей, чем недостатку усилий.

Это разнообразие субъективных возможностей объяснения успеха и неудачи усилий можно классифицировать в зависимости от того, насколько это объяснение соответствует истинным причинам. Например, индивид может объяснить свою неудачу только внутренними факторами, в то время как она была вызвана внешними обстоятельствами. Чаще, однако, неправильная оценка причин неуспеха имеет место в тех случаях, когда хотят снять с себя ответственность за неудачу и ссылаются на внешние факторы (случайность, слишком трудное задание), в то время как истинными причинами являются недостаток способностей, недостаточная затрата усилий.

То, как индивид объясняет результаты своих действий, оказывает большое влияние на дальнейший мотивационный процесс, будущее ожидание успеха, цели, и, в особенности, на укрепление чувства уверенности в себе. Чем в большей степени успех или поражение рассматриваются индивидом как случайность, тем меньшее влияние они оказывают на развитие уверенности в себе, и чем в большей степени результаты деятельности рассматриваются как следствие собственных усилий, тем в большей степени индивид будет сам себя поощрять или наказывать, тем сильнее будет его эмоциональная реакция, ощущение радости при переживании успеха и досады при поражении.

Викариальное научение – наблюдение за достижениями других людей – следующий источник уверенности в собственных возможностях. Когда человек видит, что его коллега успешно справился с проблемой, это прибавляет уверенности в собственных силах. Спортсмен, наблюдая, как его товарищ успешно овладел сложным приемом или упражнением, склонен считать, что и он сможет преодолеть барьер.

Существенное значение имеет демонстрация моделью (другим человеком) не только умений, но и успешной стратегии, настойчивости, стремления испытать несколько путей и вариантов в разрешении проблемы. Человек перенимает от других, помимо умения и навыков, настойчивость, стремление преодолевать препятствия и трудности. Наблюдая за другим человеком, субъект может наследовать, заимствовать и использовать похожую стратегию в своих действиях.

Наибольшее влияние, конечно, оказывают люди из ближайшего окружения субъекта деятельности, но возможно наследование моделей посредством телевидения, литературы и т. д.

Наблюдение за образцом – следующий источник уверенности в своих возможностях. Спортсмены, которые наблюдали за своими соратниками, становились более уверенными, чем спортсмены, которые наблюдали за учителями. Это может объясняться тем, что человек в большей степени идентифицирует себя с ровесниками, чем с наставниками. Чем больше общего с моделью, чем сильнее идентификация (отождествление) с другим человеком, тем сильнее действует викариальное научение.

Наблюдая, спортсмен может убеждаться, что и у него есть такие навыки, что он не хуже подготовлен, чем его сокомандник. Такое убеждение увеличивает его уверенность в своих способностях.

Спортсмен может также видеть, что модель достигает успехов

благодаря настойчивости в преодолении трудностей, используя несколько различных попыток и меняя стратегию. Таким образом, убеждаясь, что и он способен достичь успеха, что настойчивость, достаточное число попыток и изменение стратегии могут и ему гарантировать успех. Это приводит к увеличению чувства компетентности.

Наставникам следует понимать, что неосмотрительное замечание относительно способностей своего подопечного может сильно подорвать его мотивацию. Рассмотрим детально пути и методы повышения уверенности спортсменов в своих возможностях. Если спортсмены получают обратную связь относительно своих успехов (позитивную информацию относительно успешного продвижения в спортивной специализации), то их уверенность в своих способностях выполнить задание возрастает. Указывая спортсменам на то, что их собственные усилия являются ответственными за успех в деятельности, мы поощряем их к настойчивым действиям. Под влиянием такой обратной связи они и в дальнейшем будут склонными прилагать усилия и много работать ради достижения успеха.

Если наставники отмечают улучшение определенных навыков (и сообщают об этом спортсменам), то последние будут ощущать себя более компетентными в этой деятельности. Таким образом, одна лишь информация относительно успешного (или неуспешного) выполнения задания является недостаточной для развития чувства собственной компетентности. Информация (обратная связь) о том, какие именно навыки человека улучшились и как это поможет ему в будущем, – очень важна.

Важно указывать спортсменам на совершенствование специфических умений, т. е. на то, что именно обеспечило эффективность выполнения деятельности.

Например, если спортсмен начал более успешно решать двигательные задачи, то следует указать, что улучшение наступило благодаря усовершенствованию некоторых навыков (например, умений анализировать внутренние или внешние условия двигательной задачи). Следует сказать ему, что он научился эффективно использовать приобретенные знания и успешно генерировать идеи.

Главное – указать, что успех его – это результат развития определенных умений, навыков, стратегий (обязательно отметить, в каких компонентах деятельности наступило улучшение). В таком случае ученик будет понимать, что его успехи не случайны и что в дальнейшем он может рассчитывать на успех (поскольку овладел необходимыми навыками и

стратегиями). Важным побудительным фактором в любой деятельности является стремление людей поддерживать самоуважение и высокую самооценку. Индивидуум часто считает, что способности – главный фактор достижения успеха и что их отсутствие – основная причина неудач. Такая установка может вызывать нежелательную тенденцию избежания неудачи, что содействует сохранению позитивного имиджа, самоуважения и высокой самооценки.

Атрибуция (объяснение причин) неудачи является важным мотивационным фактором. Когда люди объясняют причины неудачи нехваткой усилий, то такая атрибуция содействует созданию их позитивного имиджа и самооценки. Тогда как признание того, что ты потерпел неудачу вследствие отсутствия способностей, снижает самооценку, самоуважение и уверенность в своих силах.

Вознаграждение за способности, а не за усилия, оценивание каждого человека исходя из сравнения его достижений с достижениями других – нежелательные педагогические воздействия, которые существенно влияют на самооценку человека. Целесообразнее было бы сравнивать его результаты с его предыдущими успехами.

Люди, как правило, не склонны придавать усилиям важного значения в достижении успеха. Переоценивая роль способностей, они, как правило, не воспринимают усилие как существенный фактор, который обеспечивает успех. Учитель должен постоянно указывать школьникам на необходимость прилагать значительные усилия.

12.2.2. Основные категории мотивационной сферы

К потребностно-мотивационной сфере личности относятся факторы, побуждающие активность субъекта. Различие потребностей и мотивов, равно как конкретное понимание того и другого, определяются теоретическими установками автора. Это различие принципиально важно, например, в теории А. Н. Леонтьева (мотив как предмет потребности) или в бихевиоризме (где мотивация понимается как стимуляция), тогда как в теории А. Маслоу эти два термина часто выступают практически как синонимы.

Любая деятельность всегда побуждается определенными мотивами. Мотивы – это то, ради чего выполняется деятельность (например, ради самоутверждения, материальной выгоды и т. п.). Мотивы всегда выступают как личностное образование, объединенные в структуру, названную мотивационной сферой.

Под мотивационной сферой личности понимается вся совокупность мотивов, которые формируются и развиваются в течение всей ее жизни. Мотивационная сфера личности характеризуется разнообразием форм проявления – процессов, состояний, свойств. ***Потребности, мотивы*** и ***цели*** – основные составляющие мотивационной сферы человека.

Потребность – это состояние некоторой нехватки в чем-либо, которую организм стремится компенсировать; это внутреннее напряжение, которое динамизирует и направляет активность на получение того, что необходимо для нормального функционирования организма и личности в целом. Потребностью, таким образом, называют осознание и переживание человеком нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности. *Нужда – это объективная необходимость, которую сам человек может не переживать и не осознавать*. Для того чтобы понять это различие, достаточно проанализировать простые факты повседневной жизни. Организм человека постоянно нуждается в кислороде, который поступает в кровь благодаря дыханию. Но потребностью нужда становится только тогда, когда возникает какой-либо дефицит: заболевают органы дыхания, снижается содержание кислорода в атмосфере. В этом случае человек страдает от нехватки кислорода, предпринимает какие-то действия, чтобы ее устранить, радуется, когда может вздохнуть полной грудью. Переживаемое человеком состояние нужды в чем-либо преобразовывается в *психологическое состояние – потребность.*

Потребность активизирует организм, стимулирует его поведение, направленное на поиск того, что требуется. Она как бы ведет за собой организм. Приводит в состояние повышенной возбудимости отдельные психологические процессы и органы, поддерживает активность организма до тех пор, пока соответствующее состояние нужды не будет полностью удовлетворено.

Потребность является необходимым условием любой деятельности, однако потребность сама по себе еще не способна предоставить деятельности четкого направления. Потребность должна «найти» предмет, на котором она опредметится (который способен ее удовлетворить). Например, наличие у человека эстетической потребности создает соответствующую избирательность, но это еще не указывает на то, что именно человек будет делать для удовлетворения этой потребности. Возможно, он будет слушать музыку, а возможно, будет стремиться написать стихотворение или картину.

Как правило, каждая потребность опредмечивается (и

конкретизируется) на одном или нескольких предметах, которые способны удовлетворить эту потребность. Эстетическая потребность может опредметиться не только на музыке. В процессе своего развития эта потребность может опредметиться и на поэзии. Таким образом, развитие потребности идет в направлении увеличения числа предметов, которые способны ее удовлетворить.

Следовательно, изменение и развитие потребностей происходит путем изменения и развития предметов, которые им отвечают и в которых они опредмечиваются и конкретизируются.

Понятие *«мотив»* (фр. *motif* – побуждение, от лат. *moveo* – двигаю) означает побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков. Мотивы могут быть различные: интерес к содержанию и процессу деятельности, долг перед обществом, самоутверждение и т. п.

Мотив – материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает предметом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Но для осознания мотива, т. е. для включения данных переживаний в культурно обусловленную категориальную систему, требуется особая работа.

В процессе образования мотива можно выделить несколько шагов:

• с возникновением потребности, нужды в чем-то, сопровождаемой эмоциональным беспокойством, неудовольствием, начинается мотив;

• осознание мотива ступенчато: вначале осознается, в чем причина эмоционального неудовольствия, затем осознается объект, который отвечает данной потребности и может ее удовлетворить (формируется желание), позже осознается, каким образом, с помощью каких действий возможно достичь желаемого;

• реализуется энергетический компонент мотива в реальных поступках.

Таким образом, мотивы формируются из *потребностей* человека. Процесс «узнавания» потребностью собственного предмета называется *опредмечиванием.* Опредмечивание – это акт, в котором рождается мотив.

Целью называют осознаваемый результат, на достижение которого в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуальную потребность. Цель

воспринимается человеком как образ желаемого будущего, ближайший ожидаемый результат его деятельности.

Принято различать *цель деятельности* и *жизненную цель*. Это связано с тем, что человеку приходится выполнять в течение жизни множество разнообразных деятельностей, в каждой из которых реализуется определенная цель. Но цель любой отдельной деятельности раскрывает лишь какую-то одну сторону направленности личности, проявляющуюся в данной деятельности. Жизненная цель выступает в качестве обобщающего фактора всех частных целей, связанных с отдельными деятельностями. С жизненными целями связан уровень достижений личности, «концепция собственного будущего». Осознание человеком не только цели, но и реальности ее осуществления рассматривается как перспектива личности.

Стимул – внешнее побуждение активности человека, эффект которого опосредован психикой человека, его взглядами, чувствами, интересами, стремлениями и т. д. В физиологии и психофизиологии это понятие тождественно понятию раздражения. В психологии стимул не тождествен мотиву, хотя в ряде случаев может превращаться в мотив.

Стимулы или раздражители могут быть подразделены по своей энергетической природе на химические, механические, температурные, лучистые, электрические и др. По биологическому значению все раздражители делятся на адекватные и неадекватные. Адекватными стимулами называются агенты, действующие на определенные возбудимые системы организма в естественных условиях его существования, например, для органа зрения – видимые световые лучи, для органа слуха – звук определенной частоты. К неадекватным раздражителям относятся агенты внешней среды, которые встречаются в естественных условиях и при достаточной силе и длительности воздействия способны вызвать возбуждение в различных раздражаемых тканях. Среди неадекватных раздражителей в психофизиологических исследованиях наиболее широкое применение получил электрический стимул.

Установка – психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации. Установка тесно связана с понятиями «бессознательное» и «неосознаваемое». Виды установок:

1) социальная – готовность к восприятию и к действию в определенном ключе;

2) моторная – готовность к действию; 3) сенсорная – готовность воспринимать; 4) умственная – готовность к определенным стереотипам мышления; 5) диффузная –

установка, сформированная субъектом при однократной встрече с объектом, явлением. Обычно, чем сильнее эмоциональная реакция после события, тем сильнее закрепляется установка.

Кроме потребностей, мотивов, целей, стимулов и установок в качестве побудителей человеческого поведения рассматриваются также влечения, интересы, задачи, желания, стремления, намерения, страсть.

Задача – в психологии данный термин употребляется для обозначения объектов, относящихся к трем различным критериям: к цели действий субъекта, к требованиям, поставленным перед субъектом; к ситуации, включающей наряду с целью условия, в которых она должна быть достигнута; к словесной формулировке этой ситуации. Задача – это ситуационно-мотивационный фактор, возникающий тогда, когда в ходе выполнения действия, направленного на достижение определенной цели, организм наталкивается на препятствие, которое необходимо преодолеть, чтобы двигаться дальше.

Стремление, намерение и *страсть.* Потребность, которая не может быть удовлетворена в определенной ситуации, но эта ситуация может быть создана. Направленность сознания на создание такой желаемой ситуации называется стремлением. Стремление с отчетливым представлением необходимых средств и способов действия является намерением.

Разновидностью стремления является страсть – стойкое эмоциональное стремление к определенному объекту, потребность в котором доминирует над всеми остальными потребностями и придает соответствующую направленность всей деятельности человека. Состояние страсти остро и бурно переживается. Но страсть в отличие от импульсивных действий регулируется волей. Она направлена на достижение предварительно осознанной цели. Страсть может быть положительной и отрицательной в зависимости от общественной ценности того, к чему стремится человек. Положительные страсти мобилизуют силы человека на достижение социально значимых целей (например, страсть к искусству, науке, к отдельным видам спортивной деятельности и т. п.). Полное отсутствие страстей, если таковое могло быть достигнуто, привело бы к полному отупению, и человек тем ближе к этому состоянию, чем он беспристрастнее.

Мотивация – побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Термин «мотивация», взятый в широком смысле, используется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека и животных.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели) и как характеристика процесса, который регулирует, ориентирует и поддерживает физическую и психическую активность на определенном уровне.

Термин «мотивация» в широком значении используется во всех областях психологии, которые исследуют причины и механизмы поведения человека и животных. Побуждающие факторы можно распределить на два относительно самостоятельных класса:

1) потребностей и инстинктов как источников активности;

2) мотивов как причин, которые определяют направленность поведения или деятельности.

Мотиватор – мотивационный фактор, удовлетворение которого влияет на эффективность деятельности и имеет значимую корреляционную связь с результатом спортивной деятельности.

Самомотивация – индивидуальный механизм соотнесения внутренних и внешних факторов, определяющий способы поведения человека. Мотивация – соотнесение индивидуальных внешних и внутренних факторов человека и выставление стимула с целью изменения деятельности человека в нужном направлении.

Самомотивировка (мотивирование) – рациональное объяснение субъектом причин действия посредством указания на социально приемлемые для него и его референтной группы обстоятельства, побудившие к выбору данного действия. Мотивировка отличается от действительных мотивов поведения человека и выступает как одна из форм осознания этих мотивов. С помощью мотивировки личность иногда оправдывает свои действия и поступки, приводя их в соответствие с нормативно задаваемыми обществом способами поведения в данных ситуациях и своими личностными нормами. Мотивирование – это процесс воздействия на спортсмена с целью побуждения его к определенным действиям, путем опредмечивания в нем определенных потребностей, мотивов, намерений, побуждений. Непосредственная необходимость выполнить деятельность определенным образом действий является проявлением мотивации спортсмена.

Существует два способа мотивировать спортсмена, пробудить в нем определенные мотивы. Первый способ состоит в том, что мотивы, побуждающие спортсмена к определенным действиям и

приводящие к желаемым результатам, вызваны внешним воздействием на спортсмена – внешним стимулированием.

Второй способ состоит в формировании необходимой в тренировке самомотивировки путем воспитательного и образовательного воздействия на спортсмена. Этот способ более продолжительный и сложный для применения, поскольку требует проявления внутренней мотивации спортсмена и ее подкрепления результатами действий. Различия между стимулированием и мотивированием принципиальны и проявляются в самостоятельной активности человека (самомотивировании), нацеленной на удовлетворение его актуализированной потребности в выборе направления деятельности и способа достижения желаемого. При стимулировании на человека воздействует кто-то извне, вызывая желательные мотивы и действия стимулами. При самомотивировании действия спортсмена обусловлены его личными мотивами и интересами. Имеются различные способы повышения самомотивирования к спортивной подготовке.

12.2.3. Классификация потребностей и мотивов

Существует много классификаций потребностей, но нет ни одной всеобъемлющей. Так, по характеру побуждаемой активности различают пищевые, половые, творческие, познавательные и др. потребности. По ориентации на результат либо на процесс активности различают соответственно субстациональные и функциональные потребности либо, по Г. Мюррею, эффектные и модальные. По происхождению принято делить потребности на биогенные и социогенные; по объекту – на материальные и духовные; по характеру ценностей и переживаемых чувств – эстетические, гностические, гедонистические, эгоистические, альтруистические и т. д. Классификация потребностей по А. Маслоу (так называемая «пирамида потребностей») включает последовательно раскрывающиеся в индивидуальной жизни органические потребности, связанные с безопасностью, потребности, связанные с любовью и принятием, потребности, связанные с уважением и самоуважением, и потребности, связанные с самоактуализацией.

Одной из наиболее распространенных классификаций является так называемая «пирамида потребностей» А. Маслоу (1970). При этом вводится предположение о том, что потребности более высокого уровня не могут быть удовлетворены, если предварительно не удовлетворены потребности нижележащих уровней. В силу этого высшего уровня могут достичь не больше

одного процента всех людей. При этом под самоактуализацией чаще всего понимается стремление личности к максимально полной реализации своего индивидуального потенциала.

Потребности удовлетворяются в том порядке, в котором они представлены в пирамиде – от низших к высшим. Удовлетворение всех потребностей приводит человека на вершину пирамиды – полную самореализацию. Потребность в самоактуализации представляет собой высший уровень иерархии мотивов.

Таким образом, зная свои потребности, можно определить, что конкретно влияет на мотивацию. Ни один мотив не действует в изоляции, всегда имеется более чем один. Маслоу утверждал, что взрослый горожанин имеет удовлетворенными 85 % физических потребностей, 70 % – потребности в безопасности, 50 % – потребности в любви, 40 % – потребности в самоутверждении и 10 % – потребности в самоактуализации. При этом потребности низшего уровня удовлетворяются в первую очередь.

В отечественной психологии чаще всего потребности делят на *материальные* (потребность в пище, одежде, жилище), *духовные* (потребность в познании окружающей среды и себя, потребность в творчестве, в эстетических наслаждениях и т. п.) и *социальные* (потребность в общении, в труде, в общественной деятельности, в признании другими людьми и т. д.).

Материальные потребности называют первичными, они лежат в основе жизнедеятельности человека. Эти потребности сформировались в процессе филогенетического общественно-исторического развития человека и составляют его родовые свойства. Вся история борьбы людей с природой была прежде всего борьбой за удовлетворение материальных потребностей.

Духовные и социальные потребности отражают общественную природу человека, его социализацию. Надо, однако, заметить, что и материальные потребности тоже являются продуктом социализации человека. Даже потребность в пище у человека имеет социализированный вид: ведь человек употребляет в пищу не сырой, как животные, а в результате сложного процесса ее приготовления.

Мотивы могут классифицироваться по различным основаниям. Наиболее простая классификация *по отношению мотивов к деятельности*. Если мотивы, побуждающие данную деятельность, не связаны с ней, то их называют *внешними мотивами* по отношению к этой деятельности (например, стремление получить хорошую оценку своей работы). Если же мотивы непосредственно связаны с самой деятельностью, то их называют *внутренними мотивами* (например, интерес к решению

задачи).

Есть и другие основания для классификации мотивов. Например, *по уровню осознания* мотивы делятся на *осознаваемые* и *неосознаваемые*. То есть человек может сознательно двигаться к цели, но может и не знать, *что* побуждает его поступать и действовать определенным образом.

Результатом происходящего развития человеческой деятельности является, по мнению А. Н. Леонтьева, раздвоение функций мотивов: одни мотивы – *смыслообразующие* – побуждая деятельность, придают ей личностный смысл, другие выполняют только роль побудительных факторов – *мотивы-стимулы*. А. Н. Леонтьев выделяет побуждающие мотивы и смыслообразующие (ведущие в иерархической структуре личности) по их роли и месту в деятельности человека.

С.Л. Рубинштейн рассматривает ситуационно обусловленные мотивы и мотивы, лежащие в самой деятельности, например познавательные. П. М. Якобсон выделяет мотивы, лежащие вне процесса труда, связанные, например, с удовлетворением жизненных запросов; мотивы, носящие личный характер, и побуждения общественного плана; наконец, мотивы, связанные с собственно трудовым процессом.

Кроме того, выделяют внутренние и внешние мотивы, на которых следует особо остановиться.

12.2.4. Общая характеристика внешней стимуляции и внутренней мотивации

Поведение человека может быть описано с разных сторон. В процессуальном плане любой поведенческий акт имеет начало, течение и завершение. Он может быть также охарактеризован с точки зрения интенсивности и направления. Изучение мотивации – это анализ причин и факторов, которые инициируют и энергетизируют активность человека, а также направляют, поддерживают и приводят к завершению определенный поведенческий акт. Важнейшей особенностью мотивированного действия является наличие интенции – намерения к его выполнению. Для объяснения детерминации человеческого поведения создаются многочисленные психологические теории мотивации, которые строятся на системе допущений о природе человека и устанавливают законы инициации и регуляции человеческого поведения. В большинстве мотивационных теорий анализируются три основных параметра поведенческой активности: инициация, интенсивность и направление.

Мотивированное поведение есть результат действия двух

факторов: личностного и ситуационного. Под личностным фактором понимаются мотивационные диспозиции личности (потребности, мотивы, установки, ценности), а под ситуационным – внешние, окружающие человека условия (поведение других людей, отношения, оценки, реакции окружающих, физические условия и т. д.). Следует отметить, что когда разговор идет о внешних факторах, то анализируются прежде всего не объективные параметры среды, а оценки и интерпретации личностью контекстуальных аспектов своего поведения, т. е. субъективное отражение объективных условий и то значение, которое она этим условиям придает. Человек поступает в соответствии с тем, как он оценивает и интерпретирует окружающую действительность. Роль мотивационных диспозиций сводится не столько к прямой детерминации поведения, сколько к участию в формировании когнитивных оценочных схем, с помощью которых человек интерпретирует ситуацию. Последующие действия являются результатом этой интерпретации.

Большинство психологов согласны с выделением двух типов мотивации и соответствующих им двух типов поведения: 1) внешней мотивации и, соответственно, внешне мотивированного поведения и 2) внутренней мотивации и, соответственно, внутренне мотивированного поведения. Внешняя мотивация (экстринсивная) – мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами. Внутренняя мотивация (интринсивная) – мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности. Внешняя мотивация – конструкт для описания детерминации поведения в тех ситуациях, когда факторы, которые его инициируют и регулируют, находятся вне «Я» личности или вне поведения. Достаточно инициирующему и регулирующим факторам стать внешними, как вся мотивация приобретает характер внешней.

Юный спортсмен стал более усердно, дисциплинировано и терпеливо выполнять все указания тренера после того, как тренер предупредил юношу, что он не будет участвовать в отборочных соревнованиях и не поедет с командой на ответственные соревнования, где можно повысить квалификационный разряд. Ситуативно организованная тренировка – внешне мотивированное поведение, так как направленность на тренировку и дисциплинируемость задаются внешним по отношению к самой тренировке фактором: желанием отобраться на соревнования и получением очередного спортивного разряда. Или: юноша решил пойти в спортивную секцию, так как это

сделали все его приятели. Для него это внешне мотивированный акт, так как его инициация и направленность находятся полностью под контролем приятелей, т. е. вне собственного «Я». Общепризнанным является положение, что внешняя мотивация прежде всего основана на наградах, поощрениях, наказаниях или других видах внешней стимуляции, которые инициируют и направляют желательное или тормозят нежелательное поведение.

Внутренняя мотивация – конструкт, описывающий такой тип детерминации поведения, когда инициирующие и регулирующие его факторы проистекают изнутри личностного «Я» и полностью находятся внутри самого поведения. «Внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели».

В бихевиористских теориях основной акцент в детерминации поведения делается на подкреплении – положительных (награды, поощрения) или отрицательных (наказания) последствиях, которые следуют за выполнением определенного поведенческого акта. Идеи бихевиоризма берут свое начало в исследованиях оперантного обусловливания, проводившихся Эдвардом Л. Торндайком. Им была обнаружена закономерность, получившая впоследствии его имя и известная в психологии как закон эффекта Торндайка. Этот закон гласит, что привлекательные и непривлекательные последствия поведения влияют на частоту инициации поведенческих актов, приводящих к этим последствиям. Поведение, которое приводит к положительным последствиям, закрепляется и имеет тенденцию к повторению, тогда как поведение, приводящее к отрицательным последствиям, имеет тенденцию к прекращению. Главной особенностью бихевиористского подхода является признание того, что основным инициатором и регулятором поведения является внешнее по отношению к нему подкрепление.

Сущность прикладного применения данной модели в педагогике и вообще в житейской практике заключается в систематическом подкреплении желательного поведения. В школе или на предприятии выделяются паттерны поведения, наиболее целесообразные с точки зрения учителя или руководителя: высокая активность на уроке, хорошая дисциплина или отсутствие опозданий на работу. При демонстрации этого поведения ученик или работник поощряются специальными жетонами, звездами или вымпелами. При накоплении определенного количества премий такого рода он может

получить более значимые призы или поощрения.

Другим вариантом теорий внешней мотивации являются теории валентности – ожидания – инструментальности. Данный тип теорий построен на двух фундаментальных условиях человеческого поведения, которые в психологии стали изучаться после работ К. Левина и Э. Толмена. Первое условие заключается в следующем. Для того чтобы быть мотивированной к определенному виду поведения, личность должна быть уверена, что существует прямая связь между осуществляемым поведением и его последствиями. Эта субъективная уверенность получила название «ожидание-инструментальность». Второе условие: последствия поведения должны быть эмоционально значимы для личности, иметь для нее определенную ценность. Так, если человек будет уверен, что поведение никак не связано с его результатами, то мотивации к выполнению не будет. Высокая мотивация в соответствии с данным подходом будет в том случае, когда человек будет уверен, что желательные для него последствия являются прямым результатом предпринимаемого поведения.

Термин «внутренняя мотивация» впервые был введен в 1950 г. К этому времени популярность бихевиористского подхода стала падать прежде всего потому, что, несмотря на попытки сформулировать универсальные законы человеческого поведения, многие виды человеческой активности никак не укладывались в объяснительные схемы бихевиоризма.

Р. Вудвортс провозгласил принцип первичности поведения в противовес бихевиористскому принципу первичности драйва (побуждения). Перефразируя известную поговорку, этот принцип можно сформулировать так: «Человек ест, чтобы осуществлять поведение, а не осуществляет поведение для того, чтобы есть». Человек, согласно Р. Вудвортсу, рождается с активной тенденцией освоить мир с помощью поведения. Такое поведение понимается как постоянный поток активности по эффективному взаимодействию с окружением. Удовлетворение драйвов прерывает эту активность для того, чтобы обеспечить организм необходимой энергией.

Влияние внешней и внутренней мотиваций на поведение и психические проявления

Внешняя и внутренняя мотивации могут значительно энергетизировать поведение и существенно изменять его направление, другими словами, оказывать решающее влияние на

его детерминацию. Но так ли одинаковы последствия этих двух типов мотивации для когнитивных процессов, эмоций, психического здоровья и других аспектов личности? Какой тип мотивации стоит культивировать, если мы хотим не только сиюминутного повышения интенсивности поведения или немедленного изменения его направления, а заинтересованы в долгосрочном и гармоничном развитии личности? Для поиска ответов на эти вопросы обратимся к результатам экспериментов.

Как видно из табл. 1.3, каждый вид мотивации имеет свои плюсы и минусы, оказывая различное влияние на психические процессы. Наиболее положительное влияние как на познавательные процессы, так и на личность в целом оказывает внутренняя мотивация. Внешняя мотивация может иметь преимущество при решении частных задач. Приведенные данные ставят проблему изучения внутренней мотивации и всестороннего анализа факторов как способствующих, так и препятствующих ее проявлению.

Таблица 1.3

Соотношение плюсов и минусов внешней и внутренней мотивации

Влияние внешней мотивации	Влияние внутренней мотивации
Тенденция к продолжению деятельности	
Внешне мотивированное поведение прекращается, как только исчезает внешнее подкрепление	Внутренне мотивированное поведение может продолжаться достаточно долго при отсутствии всяких видимых наград
Предпочтение сложности и объема задания	
Испытуемые предпочитают более простые задания. Они делают только то, что положено для того, чтобы получить награду	Предпочитают более трудные задания (оптимальной трудности)
Степень алгоритмизации деятельности	
Отрицательно сказывается на когнитивной гибкости; облегчает выполнение деятельности, требующей алгоритмического метода (умножение многозначных чисел, запоминание простых геометрических фигур, парное запоминание). Значительно ухудшает качество и скорость решения эвристических задач	Положительно влияет на когнитивную гибкость; облегчает выполнение деятельностей, требующих эвристического метода (все виды творческих задач, не имеющих заранее данного алгоритма: завершить электрическую цепь, продолжить закономерность чисел и т.п.)
Креативность	
Подавляет креативность; способствует росту напряженности, уменьшает спонтанность	Способствует креативности
Эмоции	
При взаимодействии с другими преобладают отрицательные эмоции	Способствует получению удовольствия от работы; вызывает эмоции интереса и радостного возбуждения
Самоуважение	
Преобладание внутренней мотивации повышает самоуважение	

Главным признаком мотивированного поведения человека является наличие намерения – интенции к выполнению деятельности. В зависимости от наличия или отсутствия интенции и от восприятия ее источника личность может находиться в одном из трех основных мотивационных состояний: состоянии внутренней мотивированности, внешней мотивированности или состоянии амотивации.

Состояние внутренней мотивации определяется потребностями в самодетерминации и компетентности, являющимися одними из ведущих психологических потребностей «Я» человека. В этом состоянии человек ощущает, что он является истинной причиной осуществляемого преднамеренного поведения (имеет внутренний локус причинности), и воспринимает себя как эффективного агента при взаимодействии с окружением (чувство компетентности).

Состояние внешней мотивации детерминировано силами, внешними по отношению к «Я», и направленными на инициацию и/или регуляцию поведения человека. В этом состоянии человек

воспринимает причины своего преднамеренного поведения как внешние, навязанные извне, а себя как пешку, которой манипулируют. В этом состоянии человек может воспринимать себя компетентным и эффективным, но это чувство не будет приводить к внутренней мотивации.

Состояние амотивации характеризуется отсутствием интенции – намерения к осуществлению поведения – и сопровождается чувством некомпетентности и неэффективности при взаимодействии с окружением.

12.2.5. Целеобразование и целеполагание

Целеобразование – это, во-первых, принятие и удержание целей, поставленных другим человеком перед субъектом, и, во-вторых, самостоятельная постановка целей. Для того чтобы руководить процессом целеобразования, необходимо знать характер целей человека и особенности его целеобразования. Личность, которая сама ставит перед собой цели (достаточно зрелая), стоит на более высокой ступени развития, чем личность, которая принимает цели, навязанные ей другими людьми. Умение ставить перед собой цели и работать над их достижением свидетельствует о способности человека к самовоспитанию и саморазвитию.

Для эффективного целеобразования, четко сформулировав цель (что следует сделать, чего достичь), необходимо осознать следующее:

1) значение цели (для чего необходимо достижение этой цели, что это даст);

2) способы достижения цели (как работать, какие методы использовать);

3) этапы достижения цели (промежуточные цели и этапы их достижения);

4) возможные трудности в достижении цели и пути их предотвращения;

5) самоконтроль (формы и методы контроля, насколько выполнение деятельности отвечает целям, насколько успешно идет продвижение к цели).

Цель – это осознанный, запланированный результат деятельности, субъективный образ, модель будущего продукта деятельности. Иными словами, цель – это то, чего мы стремимся достичь.

Цель организовывает, побуждает человека к деятельности. Как утверждал А. Леонтьев, развернутая деятельность предусматривает достижение конкретных целей (в определенной

последовательности). Чем более дифференцирована общая (конечная) цель, чем больше выделено этапов и конкретных промежуточных целей, тем легче работать. Достижение определенной промежуточной цели (завершение определенного этапа деятельности) создает ситуацию успеха, дает эмоциональный заряд, побуждает к конечной цели, усиливает мотивацию человека.

Например, юный спортсмен поставил перед собой цель стать мастером спорта. Эту конечную (общую) цель он конкретизировал на этапы (промежуточные цели): освоить некоторые тактико-технические приемы; развить свои физические кондиции, двигательные качества – быстродействие, координацию, силу, выносливость; выработать психологическую устойчивость к соревновательным нагрузкам и т. п. Достигнув некоторой промежуточной цели (например, овладев каким-либо техническим приемом), спортсмен ощущает удовлетворение, прогресс в действиях. И это вдохновляет на постановку и достижение дальнейшей цели.

Выделение промежуточных целей имеет существенное мотивационное значение. Достижение очередной промежуточной цели усиливает мотивацию к деятельности.

Соотношение мотивов и целей деятельности заключается в том, что мотив выступает как причина (побуждение) постановки тех или иных целей. Чтобы поставить перед собой цель, необходимо иметь соответствующий мотив: самоутверждение, самореализация, материальный стимул, интерес к содержанию деятельности и т. п.

Например, такая цель, как победить на соревнованиях, которую ставит перед собой спортсмен, детерминируется мотивами достижения успеха, престижа, вознаграждения, результативности (рис. 1.15).

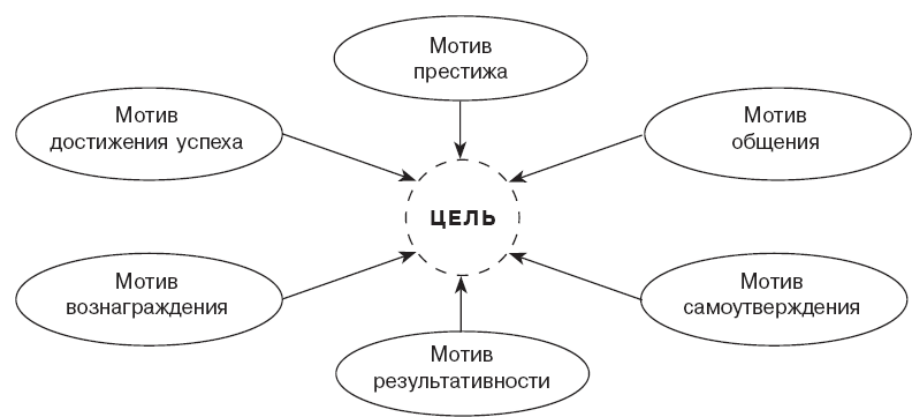

Рис. 1.15. Полимотивированность человека к достижению

цели

Поскольку цели тесно связаны с мотивами, они, как и последние, побуждают человека к деятельности. Постановка цели стимулирует человека прилагать соответствующее усилие для ее достижения.

Чем конкретнее цель, тем сильнее она побуждает к выполнению деятельности. Общие цели, пока они не конкретизированы, часто имеют характер деклараций и не стимулируют к деятельности. Конкретизация цели, разработка промежуточных целей (этапов) и средств их достижения – важный мотивационный фактор.

Значительно сильнее побуждает цель стать мастером спорта в случае, если вы разработаете этапы и средства ее достижения. Сильнее будет стимулировать к деятельности наличие четкого задания, например проработать в течение месяца определенный технический прием. Важное мотивационное влияние в таком случае будет иметь достижение промежуточной цели: ведь это успех, позитивный результат, который будет побуждать достигать следующие цели.

Чем большее число мотивов детерминирует цель, тем сильнее она побуждает к деятельности. Цель, подкрепленная большим числом мотивов, будет сильнее влиять на деятельность человека.

Сильнее, как правило, нас побуждают к деятельности близкие цели. Например, цель – проработать завтра определенный акцентированный прием – будет побуждать вас сильнее, чем цель – выиграть соревнование. В последнем случае можно постоянно перекладывать успех на следующее соревнование. Далекая цель (например, стать в будущем мастером спорта) также имеет меньшее побуждающее влияние, чем близкая цель – проработать в течение недели один технический прием. При наличии конкретной и близкой цели слабее соблазн отложить ее выполнение на будущее.

Психологи различают такие виды целей:

– объективная цель (заданная тренером, родителями, командой);

– субъективная, или внутренняя, цель (самостоятельно поставленная человеком или принятая извне).

Исходя из особенностей целеобразования, выделим следующие группы людей:

1) полностью принимающие цели, заданные другими людьми;

2) частично принимающие;

3) совсем не принимающие цели других, а стремящиеся к

постановке собственной цели.

Цель, поставленная человеком самостоятельно, усиливает мотивацию, создает позитивное настроение и удерживается дольше. Цель, заданная извне, вызывает меньшую активность человека, имеет меньшую побудительную силу. Если человек ставит перед собой цель самостоятельно, то он склонен работать над ее достижением значительно больше, чем в том случае, когда перед ним ставят цель (задание) другие люди.

Цель, заданная другим человеком, далеко не всегда становится целью субъекта и в процессе работы может легко откладываться и даже отбрасываться. Человек не всегда автоматически принимает такую цель и стремится ее достичь. Превращение внешних требований в индивидуальные цели – один из вариантов целеобразования.

Общие цели, общественные нормы, требования, задания, исходящие от других людей, могут стать индивидуальными целями субъекта при следующих условиях:

1) если они отвечают удовлетворению определенных потребностей личности;

2) если они являются этапом или средством удовлетворения потребностей личности.

Чтобы внешнее требование было принято, стало намерением субъекта, необходимо его участие не только в постановке цели, но и в анализе, обсуждении условий ее достижения. В таком случае человек будет выступать не как пассивный исполнитель, а как субъект деятельности (активный деятель). Это содействует большей включенности в деятельность, большей замотивированности (и активности) человека.

В процессе формирования мотивации деятельности важно понимать связь цели и мотива. Очень важно придать поставленным извне заданиям личностный смысл и интерес. Вследствие «подключения» некоторых потребностей и мотивов личности цель приобретает автономную побуждающую силу и превращается в мотив-цель.

Для превращения внешних заданий (например, тренером) в цель субъекта необходимо следующее:

1) четко сформулировать цель деятельности (что сделать, что проработать, чему научиться);

2) осознать значение деятельности (для чего это необходимо);

3) выделить средства достижения цели (как это сделать, с помощью чего);

4) проанализировать трудности достижения цели и способы их преодоления;

5) обеспечить самоконтроль (насколько выполнение отвечает цели, насколько успешно происходит продвижение к цели).

Целеполагание

Одним из наиболее важных средств регуляции уровня мотивации является целеполагание. Целеполагание – это формулировка задач, которые индивид пытается решить.

Целеполагание создает фокус внимания и действия, придает смысл деятельности человека. Оно создает структуру для мотивации, направляя усилия в одну сторону в течение определенного отрезка времени.

Целеполагание положительно действует на результат. Это объясняется действием четырех факторов: направленностью действия, мобилизацией, длительностью усилий и стимуляцией мотивации с целью разработки релевантных и альтернативных стратегий для достижений цели. Те, кто ставит перед собой труднодостижимые цели, побеждают тех, кто работает по принципу «сделай, что сможешь». Но поставленные цели должны быть достижимы – даже сверхусилия не дадут эффекта, если цель нереальна. Необходимо контролировать также и скорость работы, подходы и методы достижения целей. Цели должны быть конкретны, сформулированы в количественных величинах, т. к. общие фразы «не работают».

При определении целей следует учитывать имеющийся уровень и динамику роста результатов. Необходимо установить, насколько осмыслены эти цели. Надо определить, сколько усилий, времени понадобится для достижения данной цели; в какой степени данный человек к этому готов, каковы условия тренировок, жизни спортсмена и т. д. Очень важно, чтобы цель была измерима. У тренера и спортсмена должны быть общие критерии оценки результата.

Следует ставить реальные цели – не чересчур легкие, но и не недостижимые. Временные неудачи – не основание для переживаний.

Литература

1. *Асеев В.Т.* Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Педагогика, 1976.

2. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008.

3. *Немое Р. С.* Общая психология. – М.: Юрайт, 2011.

4. *Реан А. А., Бордовская Н. В., Розум СИ.* Психология и педагогика: учебное пособие для студентов вузов. – СПб.: Питер, 2003.

5. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2012.

6. *Сластенин В. А., Каширин В. П.* Психология и педагогика: учебное пособие. – М.: Академия, 2001.

7. *Леонтьев А. Н.* Потребности, мотивы, эмоции. – М.: Наука, 1971.

8. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; (2-е изд.). М.: Смысл, 2003.

Контрольные вопросы

1. Дайте психологическое определение потребности, мотива, мотивации.
2. Назовите основные категории мотивации.
3. Чем отличается мотив от мотивации?
4. Опишите «иерархию потребностей» по А. Маслоу.
5. Раскройте психологическое соотношение мотив-цель.
6. Приведите пример внутренних и внешних мотивов.
7. Назовите основные зарубежные теории мотивации.
8. Что понимается под «процессом мотивирования»?
9. Назовите основные элементы в мотивационном процессе.
10. Какие вы знаете критерии мотивационной компетентности?
11. Что подразумевается под понятием «целеобразования»?
12. Назовите основные тенденции в мотивации достижения.
13. Что такое «целеполагание»?
14. Что такое направленность личности? Раскройте структуру направленности на собственном примере.
15. Определите место и роль потребностей, интересов, мировоззрения в мотивации поведения и деятельности человека.
16. Каковы особенности мотивации достижения успехов и избегания неудач?

Темы рефератов

1. Основные формы направленности личности.
2. Теория биологических потребностей человека.
3. Теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека.

4. Механизмы развития мотивов.
5. Мотивационная сфера человека.
6. Внешняя и внутренняя мотивация.
7. Мотивация компетентности.

Глава 13
Эмоционально-волевая сфера

13.1. Эмоциональная сфера

13.1.1. Эмоции и чувства личности

К эмоционально-чувственным проявлениям относят процессы и состояния, отражающие мир в форме непосредственных переживаний, выражающих отношение индивида к различным объектам (в том числе к себе самому) и ситуациям. Индивидуальные различия между людьми особенно ярко обнаруживаются в эмоциональной сфере. Основные различия в эмоциональной сфере личности связаны с различиями в содержании человеческих чувств, в том, на что, на какие объекты они направлены и какое отношение человека они выражают.

Между человеком и окружающим миром складываются объективные отношения, которые становятся предметом чувств и эмоций. В эмоциях и чувствах проявляется также удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением, поступками, высказываниями, деятельностью.

Эмоции и чувства – это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Хорошо известны эмоциональные различия людей в восприятии окружающего мира, в его оценке, в отношении к происходящим и ожидаемым событиям и т. д. У оптимиста – это светлый, радостный тон восприятия жизни и будущего, у пессимиста – это настроение подавленности и безысходности.

Чувства и эмоции не существуют вне деятельности человека. Они возникают в процессе деятельности и влияют на ее протекание. Источниками эмоций и чувств служат объективно существующие предметы и явления, выполняемая деятельность, изменения, происходящие в нашей психике и организме. В разное время значимость одних и тех же предметов бывает неодинакова. Приятно послушать музыку, но если концерт затягивается слишком долго, то притупляются переживания и наступает утомление.

Эмоции и чувства тесно связаны с потребностно-мотивационной сферой, в связи с которой объекты и явления обретают субъективную значимость, отраженную в эмоциональном отношении. Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями, мотивами, стремлениями,

намерениями человека, особенностями его воли, характера. С изменением какого-либо из этих компонентов меняется отношение к предмету потребности. В этом проявляется личностное отношение человека к действительности. Мир чувств и эмоций очень сложен и многообразен. Тонкость его организации и многогранность выражения нередко не осознаются самим человеком. Сложность психического анализа испытываемых чувств объясняется также тем, что отношение к предметам и явлениям зависит от той познавательной деятельности или волевой активности, которую проявляет личность.

13.1.2. Виды эмоций и чувств

Эмоции (от лат. *emotion* – потрясаю, волную) – это особый класс субъективных внутренних (психологических) состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний и ощущений приятные или неприятные отношения человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности.

К классу эмоций относятся: *эмоциональный тон, настроения, аффекты, собственно эмоции* и *чувства.*

Эмоциональный тон ощущений – врожденные переживания, сопровождающие ощущения различной модальности.

Настроение представляет собой общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека. Обычно настроения характеризуются безотчетностью и слабой выраженностью и находятся в большой зависимости от общего состояния здоровья.

Аффекты – эмоциональные процессы, быстро овладевающие человеком и бурно протекающие. Они характеризуются значительными изменениями сознания, нарушением контроля за действиями, изменением всей жизнедеятельности. Аффекты кратковременны, т. к. сразу вызывают громадную затрату сил. Если обычная эмоция – это душевное волнение, то аффект – буря.

Собственно эмоции (по К. Изарду – фундаментальные эмоции) – состояния, каждое из которых имеет свой спектр психологических характеристик и внешних проявлений. К. Изард выделяет десять фундаментальных эмоций: *интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина*.

Отечественный ученый Л. М. Аболин выделяет четыре вида собственно эмоций – *печаль, страх, гнев, радость*.

Чувства – отражают отношение человека к объекту его устойчивых потребностей, который закреплен в направленности

его личности. Поэтому чувства характеризуются устойчивостью, длительностью, измеряемой не часами и днями, а месяцами и годами жизни.

Чувства имеют *предметный характер,* их вызывают факты, события, люди, по отношению к которым субъект стабильно положительно или отрицательно мотивирован. Другая особенность чувств в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней – от непосредственных и кончая высшими, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

Чувства – продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. Чувство определяет динамику и содержание эмоций, имеющих ситуативный характер. Например, мать испытывает эмоцию гнева к дочери, однако по истечении времени любовь к ней позволит простить ее.

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека мотивирующую роль. Человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Особый вид устойчивых чувств человека образуют страсть и любовь. Страстью называются устойчивое, глубокое и сильное чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека.

Понятие «любовь» в психологии употребляется в двух значениях. В широком значении (родовое понятие) любовь – это высокая степень эмоционально-положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр устойчивых жизненных потребностей и интересов субъекта. В узком смысле (видовое понятие) любовь – это интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями и выражающееся в стремлении пробуждать потребность в ответном чувстве, той же интенсивности, напряженности и устойчивости. Любовь – одна из основных составляющих здоровый образ жизни человека. Нарушение этого чувства всегда болезненно и отрицательно сказывается в межличностных взаимоотношениях как между мужчиной и женщиной, их личной судьбе, на судьбах детей, родственников, знакомых, так и на уровне государственных взаимоотношений. Как утверждают историки и писатели, многие войны начинались именно из-за неудовлетворенной страстной любви «сильных мира сего».

Переживания человека могут проявляться не только в виде эмоциональных процессов и эмоциональных состояний, но и в виде разнообразных чувств. Чувства в отличие от эмоций имеют

не только более сложную структуру, но и характеризуются, как уже указывалось, определенным предметным содержанием. В зависимости от их содержания чувства бывают: *моральные* или *нравственные, интеллектуальные* или *познавательные* и *эстетические.* В чувствах проявляется избирательное отношение человека к предметам и явлениям окружающего мира.

Моральные чувства представляют собой переживания человеком своего отношения к людям и к самому себе в зависимости от того, соответствует или не соответствует их поведение и собственные поступки тем нравственным принципам и этическим нормам, которые существуют в обществе.

Нравственные чувства имеют действенный характер. Они проявляются не только в переживаниях, но и в действиях и поступках. Чувства любви, дружбы, привязанности, благодарности, солидарности и др. побуждают человека совершать высоконравственные поступки по отношению к другим людям. В чувствах долга, ответственности, чести, совести, стыда, сожаления и др. проявляется переживание отношения к своим собственным поступкам. Они заставляют человека исправить допущенные ошибки в своем поведении, извиниться за содеянное и впредь не допускать их повторения.

В *интеллектуальных чувствах* проявляется переживание своего отношения к познавательной деятельности и к результатам умственных действий. Удивление, любопытство, любознательность, заинтересованность, недоумение, сомнение, уверенность, торжество – чувства, которые побуждают человека изучать окружающий мир, исследовать тайны природы и бытия, познавать истину, открывать новое, неизвестное.

Эмоции входят во многие психологически сложные состояния человека, выступая как их органическая часть. Такими комплексными состояниями, включающими интеллектуальные переживания, мышление, отношение и эмоции, являются – *юмор, ирония, сатира* и *сарказм,* которые также можно трактовать как виды творчества.

Юмор – это эмоциональное проявление такого отношения к чему-либо или к кому-либо, которое несет в себе сочетание смешного и доброго. Юмор – самое замечательное чувство, свойственное человеку. Без юмора жизнь бы казалась в некоторых случаях просто невыносимой. Юмор дает возможность человеку находить даже в трудные моменты жизни что-то такое, что может вызвать улыбку, смех сквозь слезы и преодолеть чувство безысходности. Чаще всего чувство юмора стремятся вызвать у близкого человека, когда он испытывает какие-либо трудности в жизни и находится в депрессивном состоянии.

Сатира – представляет собой обличение, определенно содержащее осуждение объекта. Сатирическое чувство возникает у человека, когда он замечает пороки, недостатки в людях и в общественной жизни и беспощадно обличает их. Высшей формой сатирического отношения человека к действительности является чувство сарказма, которое проявляется в форме неприкрытого отвращения к отдельным людям и общественным явлениям.

Чувство *иронии* так же, как и сатиры, направлено на бичевание недостатков, но ироническое замечание имеет не такой злой характер, как в сатире. Ирония – это сочетание смеха и неуважительного отношения, чаще всего пренебрежительного.

Эстетические чувства возникают в процессе восприятия природы и произведений искусства. Они проявляются при восприятии прекрасного, возвышенного, низменного, трагического и комического. Когда мы видим что-то красивое мы им любуемся, восхищаемся, восторгаемся; когда перед нами что-то безобразное, мы негодуем и возмущаемся.

Эмоционально-чувственные явления различаются:

– по интенсивности протекания (слабые – сильные);

– по длительности (кратковременные – относительно устойчивые);

– по знаку (положительные – отрицательные);

– по влиянию на характер активности (стенические – астенические);

– по генезу (биологические – социальные).

Существует также различие эмоций по характеру потребностей, с которыми они сопряжены. Так, часто выделяются интеллектуальные, эстетические и нравственные эмоции (чувства). Помимо этого, эмоции (чувства) могут быть осознанными и неосознанными, подвластными или неподвластными произвольной регуляции.

Эмоциональные натуры переживают свои чувства, отдаваясь им, погружаясь в них. Они впечатлительны, возбудимы, но скорее порывисты, чем действенны. Сентиментальным людям свойственна большая эмоциональная впечатлительность и чувствительность. Всякое незначительное событие или явление вызывают у них гамму переживаний, которые определяют их отношения к окружающему миру и к самому себе. Эти эмоции замкнуты на собственной личности и не вызывают активной деятельности и поведения. Сентиментальные натуры скорее созерцают свои чувства, «любуясь их переливами». Они созерцательны и чувствительны, но пассивны.

Страстные субъекты характеризуются сильными и глубокими переживаниями, кипучей энергией, безраздельной преданностью

объекту своей страсти. Натуры страстные живут своим чувством, воплощая его напряжение в действии. Страстные действенны. Их не удовлетворяет ни непосредственное переживание своего чувства, ни его созерцание. Для них чувство – это страстное стремление.

Аффективные личности склонны к сильным и бурно протекающим эмоциональным переживаниям. Часто теряют контроль над собой, ведут себя безответственно и истерично. Аффективность присуща чаще всего невоспитанным, развязным и распущенным людям, которые не привыкли сдерживать себя и управлять своими действиями.

Стрессогенные натуры приходят в расстроенное эмоциональное состояние даже при наличии самой незначительной экстремальной ситуации. Они теряют самообладание и способность правильно реагировать на стрессовые воздействия, под влиянием которых они часто приходят в пассивное, бездеятельное состояние.

В связи с эмоционально-чувственной сферой говорят, наряду с эмоциональными процессами и состояниями, об эмоциональных свойствах индивида.

К *общим свойствам* относят:

– эмоциональную сензитивность – высокую или низкую (соответственно, низкий или высокий «эмоциональный порог»);

– эмоциональную пластичность или ригидность (соответственно, легкость или трудность перехода от одной эмоции к другой);

– эмоциональную стабильность (уравновешенность) – высокую или низкую (способность или неспособность сохранять эмоцию положительного знака при фрустрациях);

– эмоциональную устойчивость, неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

Более частыми свойствами выступают те, что соотносятся с конкретными эмоциональными состояниями: тревожность, агрессивность, подверженность фрустрациям и т. д. На основе высших чувств, связанных с духовным миром человека, могут проявляться такие эмоциональные качества личности, как: стыдливость, совестливость, ответственность, доверчивость, сострадательность, доброжелательность, восторженность, тревожность, любознательность и т. п.

13.1.3. Функции эмоций

Функции эмоций – это ***оценочно-отражательная,***

регуляционная, защитная, компенсаторная, сигнальная, дезорганизующая (рис. 1.20).

Оценочно-отражательная функция эмоций. Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно различно. Например, у болельщиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болельщиков же команды соперника – радость. Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования.

Регуляционная функция эмоций. Помимо отражения окружающей человека действительности и его отношения к тому или иному объекту или событию, эмоции важны для регуляции деятельности и поведения человека. Ведь возникновение того или иного отношения к объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека.

Защитная функция эмоций связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи.

Мобилизующая функция эмоций проявляется, например, в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме – спасении бегством. Способствует мобилизации сил организма и вызывает воодушевление, радость.

Компенсаторная функция эмоций состоит в возмещении информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придает этому объекту соответствующую окраску (плохой встретился человек или хороший) в связи с его схожестью с ранее встречавшимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации.

Сигнальная функция эмоций связана с воздействием человека или животного на другой живой объект. Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии. Это

помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны другого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний, имеющихся в данный момент у другого субъекта. Об этой функции эмоций знает уже малыш, который использует ее для достижения своих целей: ведь плач, крик, страдальческая мимика ребенка вызывают у родителей и взрослых сочувствие, а у других детей – понимание, что они сделали что-то плохое.

Дезорганизующая функция эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху. При сильном волнении человеку бывает трудно сосредоточиться на задании, он может позабыть, что ему надо делать. Например, из-за сильного волнения гимнаст (чемпион страны) забыл, выйдя к снаряду, начало упражнения и получил нулевую оценку. Положительная роль эмоций не связывается прямо с положительными эмоциями, а отрицательная – с отрицательными. Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые – явиться поводом для самоуспокоения, благодушествования. Многое зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга и лучше приспосабливаемся к совместной деятельности и общению. Известно, что высшие животные и человек способны по выражению лица воспринимать и оценивать эмоциональные состояния – радость, печаль, гнев, страх.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают *значимость* тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения человека – мимика, жесты, пантомимика. Они способствуют общению через сообщение человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также оказывают влияние на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений.

13.1.4. Параметры и проявления эмоций

Люди как личности и индивидуальности в эмоциональном реагировании отличаются друг от друга по многим параметрам и показателям. Сердцебиение, дрожь, покраснение или побледнение, потливость, учащенное дыхание – это непременные

проявления и индикаторы переживаемых эмоций. Исследователи попытались выяснить, чем отличаются друг от друга физиологические показатели в момент переживания различных эмоций. Так, американские психологи Р. Экерман, П. Левенсон и В. Фрайзен выяснили, что даже на основе всего двух показателей: частоты сердечных сокращений (ЧСС) и температуры тела можно достаточно точно определить, какую из шести основных эмоций (гнев, страх, печаль, радость, удивление, отвращение) человек в настоящий момент переживает (табл. 1.4).

Таблица 1.4

Физиологические показатели при переживании эмоций

Эмоция	ЧСС	Температура тела
Гнев	Сильное увеличение	Сильное повышение
Страх	Сильное увеличение	Слабое понижение
Печаль	Сильное увеличение	Слабое повышение
Радость	Умеренное увеличение	Умеренное повышение
Удивление	Умеренное увеличение	Слабое понижение
Отвращение	Слабое уменьшение	Умеренное понижение

Результаты данных исследований показали, что сочетание показателей специфично для каждой эмоции и совпадений нет. Изменение у человека пульса и температуры по сравнению с фиксируемыми показателями в фоновом состоянии позволяет определить, испытывает он радость или страх, гнев или печаль. Конечно, измерения нужно проводить с помощью специальных приборов, поскольку речь идет об очень малых колебаниях: так, температура тела уточняется до сотых долей градуса.

Открытия, сделанные в ходе исследований физиологии эмоций, уже нашли по крайней мере одно практическое воплощение – детектор лжи. С 20-х годов XX в. его начали использовать в полиции и судах некоторых стран, чтобы определить, виновен ли человек в преступлении.

Эмоции отличаются в целом и по другим параметрам – по модальности (качеству), по интенсивности, продолжительности, осознанности, глубине, реактивности, т. е. быстроте возникновения или изменения эмоции, степени произвольного контроля. Эмоции делятся на стенические и астенические, первые активизируют организм, поднимают настроение, а вторые расслабляют, подавляют. Кроме того, эмоции делят на низшие и высшие, а также по объектам, с которыми они связаны (предметы, события, люди и т. д.), на контактные и дистантные, обусловленные либо контактным взаимодействием с объектами высшего мира, либо оценкой вероятности удовлетворения потребности.

Кроме качественно-количественного описания и соответствующей классификации эмоциональных состояний, чувств, проявлений, представленной выше, в истории психологических исследований предпринимались попытки их объединения по общим признакам в более компактную, рациональную систему.

Так, В. Вундт (1832–1922) считал, что всю систему чувств можно определить как многообразие трех измерений, в котором каждое измерение имеет два противоположных направления, исключающих друг друга (рис. 1.16). Что бы субъект ни ощущал, воспринимал, мыслил и т. д., – любое отражаемое содержание вызывает у него определенное чувство, которое Вундт схематически изображал в виде точки (или зоны) в трехмерном пространстве с осями «удовольствие-неудовольствие», «возбуждение-успокоение», «напряжение-разрядка».

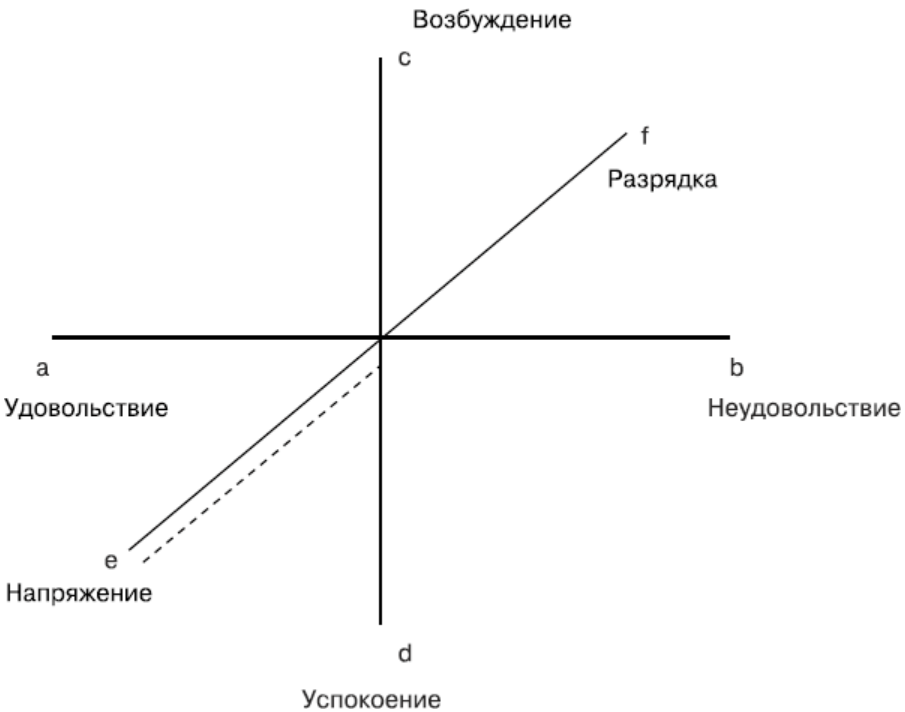

Рис. 1.16. Основные измерения эмоциональных процессов и состояний (по В. Вундту)

Таким образом, концепция Вундта отличается от существующих представлений прежде всего значительно более широкой трактовкой сферы эмоционального: в ней наряду с традиционным эмоциональным параметром удовольствия-неудовольствия (за которым обычно усматривается отражение

потребностной значимости воздействий) выделяются еще два параметра, зависящие преимущественно от модальности воздействий (возбуждение-успокоение) и от их активности (напряжение-разрядка). Такое трехкомпонентное чувство сопровождает каждый акт отражения. При этом элементарные чувства, вызываемые множеством одновременно воспринимаемых стимулов, взаимодействуют и сливаются, выстраиваясь в иерархию более сложных чувственных образований (соответствующих отдельным отражаемым предметам и их комплексам), на вершине которой находятся переживания, отвечающие целостной специфической ситуации (например, в спорте – ситуации «успеха-неуспеха»).

13.1.5. Эмоции и индивидуально-психологические особенности человека

С. Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: *ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка* и *ее духовные, нравственные потребности*. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства.

К аффективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства подразделяются на материальные, интеллектуальные, практические и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим. В каждом виде предметной деятельности формируются свои специфические чувства. Так, например, специфическими (практическими) чувствами спортивной деятельности могут выступать: игровое увлечение (азарт), спортивное соперничество, спортивная злость, переживание опасности и риска, эмоциональная устойчивость, чувство уверенности, чувство успеха и неуспеха.

Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Эмоции человека прежде всего связаны с его потребностями. По эмоциям, считается, можно определенно судить о том, что в данный момент времени волнует человека, т. е. о том, какие потребности и интересы являются для него актуальными.

Специфический отпечаток на эмоциональное здоровье человека накладывают такие личностные структуры, как ***темперамент, характер, направленность*** и ***способности.***

Индивидуально-типологические особенности *темперамента* существенным образом оказывают влияние на динамику субъективных переживаний человека: легкость и быстроту возникновения эмоционального реагирования на определенные обстоятельства жизни, устойчивость протекания эмоционального состояния, силу эмоционального переживания.

Различным типам темперамента присуща разная степень наклонности к качественным переживаниям – радости или печали, беспокойству или спокойствию, гневу или умиротворенности, а также неодинаковый уровень реактивности и активности в действиях, импульсивности, толерантности уже сложившихся эмоциональных взаимоотношений. Для одних людей характерна тенденция погружаться в свой внутренний мир (в воспоминания, размышления, воображаемые мечты, наблюдения за своим собственным эмоциональным здоровьем), т. е. тенденция к интроверсии; для других – наоборот, постоянная направленность сознания на внешний мир, т. е. тенденция к экстраверсии. В тесной связи с указанными особенностями находится и наклонность к большому или меньшему выражению эмоций с помощью жестов, мимики, пантомимики, посредством тона, громкости голоса и т. п.

У различных типов темпераментов, если рассматривать их со стороны эмоциональных характеристик, различные варианты возникновения и протекания эмоциональных реакций на сходные ситуации (гнева, горя, страха, радости) будут типичными. Так, холерик на оскорбительное для его достоинства поведение другого человека будет эмоционально реагировать вспышкой гнева. Флегматик – медленно сердиться и, в конце концов, рассвирепев, взорвется гневом. Эмоции у сангвиника возникают так же быстро, как и у холерика, но обычно уступают им в силе. Сангвиник гораздо менее импульсивен и прежде чем действовать, успевает прикинуть – как. Но, главное, его переживания нестойки, ему нетрудно перейти от гнева к веселью, от печали к радости. Редко случается, чтобы сильное волнение помешало ему вовремя поесть и крепко уснуть. И. П. Павлов охарактеризовал сангвиника как удивительно жизнестойкий тип. Противоположность сангвинику – меланхолик. Гнев его чаще всего носит характер глубокой, затаенной обиды. Меланхолика обидеть легко, но обида прячется и держится долго, не выказывая себя в каких-либо активных действиях против обидчика. Типичную динамику развития эмоциональных переживаний можно было бы наблюдать

и в ситуациях горя, страха, радости.

У каждой личности в процессе накопления жизненного опыта формируется специфическая, присущая только ей система поведения, типов переживания. Они составляют особенность, ядро характера, а в более широком смысле являются компонентами психологического склада личности. Эмоциональные особенности характера, как и вся целостная личность, формируются и развиваются только в активной деятельности человека, в зависимости от действий и поступков, направленных на самосовершенствование, самоактуализацию. Особо показательное значение для понимания характера человека имеют действия и поступки в сложных, трудных и критических ситуациях. В каждой такой ситуации от того, какой поступок или какие действия выберет человек, зависит, как сложится его характер и дальнейшая жизнь. Человек во многом сам, собственными усилиями создает свои черты характера. И такие черты характера, как стереотипы эмоционального переживания на типичные жизненные ситуации, формируются в зависимости от того, какие доминирующие эмоции позволяют управлять личностью. Такие черты достигают определенной доминирующей силы, накладывая отпечаток на личность, становятся не только заметными для окружающих, но и помехой для формирования развития личности. Такими чертами характера, которые мешают человеку адаптивно переживать трудности, препятствия, проблемы, в психологии называются акцентуации.

13.1.6. Эмоциональные состояния человека

В качестве особых видов эмоций часто выделяются также *эмоциональный стресс* (относительно длительные сильные негативные переживания), *фрустрация* и *страсть* – сильные устойчивые переживания, направленные на определенный объект и характеризующиеся выраженной побудительной функцией.

Эмоциональный стресс характеризуется дезорганизацией поведения; когда стресс незначительный, он может способствовать мобилизации сил. Стресс – эмоциональное состояние, внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения. Стресс, как и аффект, такое же сильное и кратковременное эмоциональное переживание. Поэтому некоторые психологи рассматривают стресс как один из видов аффекта. Но это далеко не так, так как они имеют свои отличительные особенности. Стресс прежде всего возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда

как аффект может возникнуть по любому поводу. Второе отличие заключается в том, что аффект дезорганизует психику и поведение, тогда как стресс не только дезорганизует, но и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на личность. В первом случае он выполняет мобилизационную функцию, во втором – вредно действует на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.

Основоположником учения о стрессе, как известно, является Г. Селье. Исследования К. Бернара (1859), У. Кеннона (1932) показали, что организм стремится обеспечить устойчивое состояние (гомеостазис) своей внутренней среды, устойчивость функционирования своих систем. Если явные раздражители вызывают страх или гнев, то целый ряд внутренних приспособлений объединяет и интегрирует все проявления деятельности тела, направляя их на осуществление максимального усилия – бегства или боя: повышается сахар в крови, значительно усиливается приток крови к определенным областям, учащается дыхание, мобилизуются дополнительные красные клетки для переноса дополнительного кислорода, вырабатывается адреналин для усиления приспособительных нервных импульсов. Эти реакции глубоко нарушают внутреннюю среду, но они нарушают ее таким образом, чтобы временно придать организму большую эффективность в борьбе.

Раздражители (стрессоры) могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей они ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление. Ведущим в этой цепи адаптации Г. Селье считал эндокринно-гуморальную систему.

Генерализованный (общий) адаптационный синдром имеет определенные стадии (рис. 1.17):

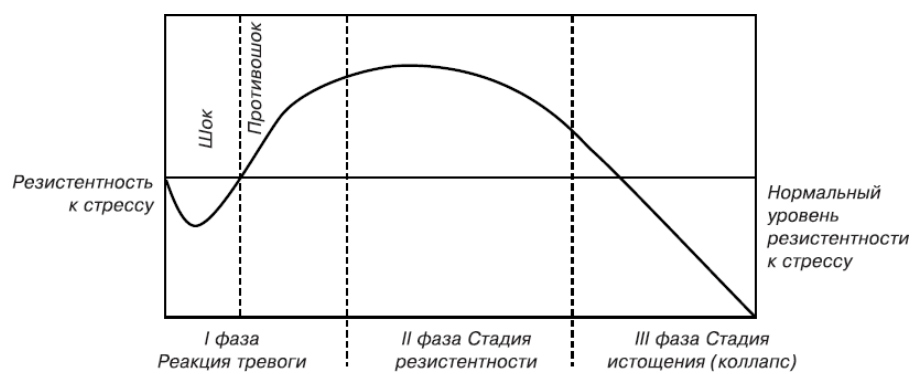

Рис. 1.17. Общий адаптационный синдром по Г. Селье

Реакция тревоги – состояние, во время которого сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы («фаза противошока»). На первой стадии происходит уменьшение размеров тимуса, селезенки и лимфатических узлов, исчезновение жировой ткани, образование острых язв в пищеварительном тракте, уменьшение липоидов в надпочечниках. Одновременно возникает снижение температуры кожи, слезотечение, усиленное слюноотделение. Если воздействие достаточно сильно, то организм может погибнуть вследствие необратимых изменений уже на первой стадии стресса.

Стадия резистентности – когда напряжение функционирования систем достигает приспособления организма в связи с выходом на новый уровень регуляции. Во II стадии размер надпочечников увеличивается, восстанавливаются их липоидные гранулы. Исчезает отечность органов и тканей. Если воздействующий на организм стрессор не очень силен, то стадия резистентности сохраняется в течение длительного времени: если он достаточно силен, то наступает III стадия – истощения.

Стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов обеспечивать функционирование систем. Характеризуется нарастанием нарушения согласованности жизненных функций. По сдвигам, наблюдаемым в организме, эта стадия очень близка к стадии тревоги. В III стадии организм может и погибнуть.

Для упорядочения различных воздействий, ситуаций, проявлений, в которых оказывается человек, прогрессивным было предложение американского ученого Р. Лазаруса (1970) о выделении и разделении физиологического и психологического видов стресса, поскольку они отличаются друг от друга по особенностям воздействующего стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции.

Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Анализ психологического (эмоционального) стресса требует учета таких моментов, как личностная значимость ситуации, когнитивная оценка, индивидуально-психологические особенности человека. Эти психологические факторы обусловливают и характер ответных реакций.

Стрессовое состояние по-разному влияет на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и

не способны противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующей напряжения всех сил. При физиологическом стрессе особенностью ответных реакций является высокостереотипный характер, а при психологическом они индивидуальны и не всегда предсказуемы. Так, например, при неудаче один спортсмен реагирует гневом, другой – депрессией, третий – воодушевлением.

Фрустрация – глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности. Она может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как озлобленность, досада, апатия и т. п. Выход из фрустрации возможен двумя путями. Либо личность развивает активную деятельность и добивается успеха, либо снижает уровень притязаний и довольствуется теми результатами, которые может максимально достигнуть.

Страсть – глубокое, интенсивное и очень устойчивое эмоциональное состояние, захватывающее человека целиком и полностью и определяющее все его помыслы, стремления и поступки. Страсть может быть связана с удовлетворением материальных и духовных потребностей. Объектом страсти могут быть различного вида вещи, предметы, явления, люди, которыми личность стремится обладать во что бы то ни стало.

13.2. Волевая сфера личности

13.2.1. Понятие воли

Под волей понимается способность человека к сознательной саморегуляции, к действию в направлении цели с преодолением внутренних препятствий (непосредственных стремлений и желаний). ***Воля*** – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, которое выражается в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Воля соотносится со всем сознанием человека как одна из форм отражения действительности, функцией которой является сознательная саморегуляция.

Воля, как и эмоции, не существует вне деятельности. Выполняя различные виды деятельности, человек руководствуется потребностями и целями, которые не всегда осознаются, либо осознаются не очень отчетливо, а

соответствующие им действия не контролируются сознанием. В этом случае говорят, что действия человека являются непроизвольными (страх, восторг, изумление и т. д.). Однако в большинстве случаев действия человека подлежат осознанности и самоконтролю. Тогда говорят о произвольных действиях, т. е. производных от воли.

Человек осознает необходимость действовать и принимать соответствующие решения, но не всегда переходит к их реализации. Одной мотивацией этот переход объяснить нельзя. Например, люди, располагающие равными знаниями и умениями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов, с разной степенью решительности и интенсивности приступают к реализации стоящей перед ними задачи. Или когда при столкновении с трудностями один из них прекращает действовать, а другой действует с удвоенной силой, эти проявления связывают с волей.

Одна из первых естественно-научных трактовок воли принадлежит И. П. Павлову, который рассматривал ее как «инстинкт свободы», как проявление активности живого организма, когда он встречается с препятствиями, ограничивающими его активность, и который выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкты голода и опасности. Таким образом, воля рефлекторна по своей природе. В основе этой саморегуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Волевое поведение является результатом взаимодействия многих весьма сложных физиологических процессов мозга с воздействиями внешней среды. Главная функция воли заключается в сознательной активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы. В соответствии с этим принято выделять в качестве конкретизации указанной выше общей функции две другие – активизирующую и тормозную.

13.2.2. Виды и структура волевых действий

Течение волевого действия в реальных условиях всегда зависит от конкретной ситуации, поэтому различные фазы в структуре волевого действия могут приобретать большую или меньшую тяжесть проявления активности, иногда концентрируя на себе весь волевой акт, иногда лишь его малую часть. Любое волевое действие является выборочным актом, включающим сознательный выбор и решение. Условием возникновения

волевого акта является борьба мотивов при принятии решения (с информационной стороны – недостаточность или избыточность информации для осуществления). Волевой акт предполагает построение во внутреннем плане моделей будущего в вариантах следования каждому из противоположных побуждений и подчинение одних другими.

Последующее определение способов достижения цели означает формирование намерения. В структуру волевого акта включают побуждение, осмысление цели, представление средств, необходимых для ее достижения, принятие решения, выполнение решения. Волевой акт может иметь разную структуру, в зависимости от количества компонентов, и длительность этапов его осуществления.

Волевое действие может реализоваться в *простых* и *сложных* формах. О последовательности фаз сложного волевого действия можно говорить лишь условно. Выделяя эти фазы, мы отдаем дань традиционному их освещению в психологической литературе. В простом волевом акте побуждение к действию, направленное на более или менее осознанную цель, может непосредственно переходить в действие.

В простом волевом действии можно выделить две основные фазы:

1) подготовительную («мысленное действие»), заканчивающуюся принятием решения;

2) завершающую («фактическое действие»), заключающуюся в исполнении принятого решения.

В *простых* волевых действиях, совершая которые человек без колебаний идет к намеченной цели, ему вполне ясно, чего и каким путем он будет добиваться, и решение непосредственно переходит в исполнение.

Сложный волевой акт характеризует опосредованный осознанный процесс: действию предшествует учет его последствий, осознание его мотивов, принятие решения, возникновение намерений его осуществления, планирование. В сложном волевом действии можно выделить пять основных фаз:

Первая фаза характеризует начало волевого акта. Волевой акт начинается с возникновения побуждения, которое выражается в стремлении что-то сделать. По мере осознания цели это стремление переходит в желание, к которому добавляется установка на его реализацию. Если же установка на реализацию цели не сформировалась, то волевой акт может на этом завершиться, так и не начавшись. Таким образом, для возникновения волевого акта необходимо появление мотивов и их преобразование в цели. Если цель задана извне и достижение

этой цели обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере, очередности их достижения. Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Вторая фаза волевого акта характеризуется активным включением в него познавательных и мыслительных процессов. На этом этапе происходит оформление мотивационной части действия или поступка. Дело в том, что мотивы, появившиеся на первой стадии в виде желаний, могут противоречить друг другу. И личность вынуждена проанализировать эти мотивы, снять существующие между ними противоречия, осуществить выбор. Борьба мотивов и выбор оказываются центральными в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, может наблюдаться конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек понимает возможность легкого пути достижения, но в то же время в силу своих моральных качеств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Третья фаза связана с принятием одной из возможностей в качестве решения. Однако не все люди принимают решения быстро, возможны продолжительные колебания с поиском дополнительных фактов, способствующих утверждению в своем решении. В психологической науке активно ведутся споры по проблеме принятия решения. С одной стороны, борьба мотивов и последующее принятие решения рассматриваются как основное звено, ядро волевого акта. С другой стороны, отмечается тенденция выключения из волевого акта внутренней работы сознания, связанной с выбором, анализом и оценкой. Существует и другая точка зрения, характерная для тех психологов, которые,

не отвергая значимость мотивов и внутренней работы сознания, видят сущность воли в исполнении принятого решения, поскольку борьба мотивов и следующее за этим принятие решения не идут дальше субъективных состояний. Исполнительный этап имеет сложную структуру. Он включает в себя: намерение, планирование путей достижения цели, исполнение, связанное с волевым усилием. Результатом разрешения этой ситуации является принятие одной из возможностей в качестве решения. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование.

Четвертая фаза – исполнение этого решения и достижение цели. Без исполнения решения волевой акт считается незавершенным. После этого начинается реализация принятого решения. Он, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, поскольку практическое осуществление намеченной цели тоже сопряжено с преодолением препятствий.

В *пятой фазе* исполнение решения предполагает преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела. Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

13.2.3. Волевое усилие и волевые качества

Волевое усилие – это состояние внутренней психической напряженности, связанное с преодолением возникшего препятствия, трудности. Волевое усилие пронизывает все фазы волевого акта: осознание цели, оформление желаний, выбор мотива, плана и способов выполнения действия. Возникает волевое усилие каждый раз как состояние эмоционального напряжения, связанное с внешними или внутренними трудностями.

Освободиться от него можно только либо отказавшись от преодоления препятствий, а следовательно, от цели, или же преодолев их путем волевого усилия. В результате волевого усилия удается затормозить одни мотивы и усилить действие других. Внешние препятствия вызывают волевое усилие тогда, когда они переживаются как внутренняя преграда, внутренний барьер, который надо преодолеть.

Волевое усилие является особой активностью, имеющей внутренний план сознания и направление на мобилизацию всех возможностей человека. Волевое усилие характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или удержание от нежелательных поступков. Чтобы волевые усилия оказывали положительное влияние на эффективность деятельности, она должна быть правильно организована с учетом адекватной оценки сил и возможностей субъекта, строиться в соответствии с планом или графиком работы. В противном случае человек будет уставать и не всегда сможет добиться ожидаемых результатов. Увеличению интенсивности волевых усилий способствуют высокая активность субъекта, высокий тонус деятельности, коллективная работа. Снижают интенсивность волевых усилий и уменьшают их влияние на результативность действий усталость, страх перед неудачей, утомление, неверие в собственные силы. Конечный результат волевого действия оценивается человеком с точки зрения его соответствия поставленной цели. На этом основании он принимает решение о продолжении или завершении деятельности. Выполненное волевое действие вызывает у человека чувство удовлетворения.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество и др. Но воля, волевые качества могут у человека и не сформироваться, если условия жизни и воспитания были неблагоприятными.

Волевые качества личности – это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

В психологии характера выделяют множество волевых качеств личности. К основным, ***базовым волевым качествам личности***, определяющим большинство поведенческих актов, относятся ***целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность***.

Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

С *первой фазой волевого акта* связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.

Целеустремленность – это наличие перспективных и ближайших целей, планирование, организация своего поведения и действий. Под целеустремленностью понимают сознательную и активную направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленный человек имеет ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Такие люди точно знают, чего хотят, куда идут, за что борются. Целеустремленность является обобщенным мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития других волевых качеств. Различают целеустремленность стратегическую и тактическую. *Стратегическая* целеустремленность – это умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными ценностями, убеждениями и идеалами. *Тактическая* целеустремленность связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения.

Уверенность – это субъективная оценка соотношения своих целей и своих возможностей для решения поставленных целей.

Пусковой этап волевого действия во многом зависит от таких качеств, как *инициативность, самостоятельность*. Инициативность обычно основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении. Для многих людей самым трудным является преодоление собственной инертности, они не могут предпринять что-либо сами, без стимуляции извне. *Инициативность* – это способность выполнять действия и деятельность оптимально разнообразно и эффективно. Волевой акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.

Самостоятельность – это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.

Выдержка – это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле. Выдержка позволяет затормозить действия, мысли, чувства, которые неадекватны ситуации. Особенно трудно удержаться от импульсивного поведения в эмоционально напряженной обстановке. По сути дела, выдержка – это проявление тормозной

функции воли. Она позволяет «затормозить» те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек, обладающий развитым качеством выдержки (сдержанный человек), всегда сумеет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами.

Самообладание – это способность оценивать ситуацию, себя несмотря на утомление и «сбивающие» факторы и управлять собою.

На всех фазах, особенно на втором и третьем этапах волевого акта, проявляются и формируются такие качества, как решительность и смелость.

Индивидуальным параметром, характеризующим особенности этапа борьбы мотивов и принятия решения, является *решительность* – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и непоколебимые решения. Решительность проявляется в выборе доминирующего мотива, в выборе правильных действий, в выборе адекватных средств достижения цели. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает всестороннего и глубокого обдумывания цели действий, способов ее достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают *импульсивность,* понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель. С другой стороны, решительности противостоит *нерешительность,* проявляющаяся как в сомнениях, длительных колебаниях до принятия решения, так и в непоследовательности при претворении их в жизнь.

Смелость – это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

На *исполнительном этапе* проявляются и формируются важнейшие волевые качества – *энергичность* и *настойчивость,* а также *организованность, дисциплина, самоконтроль* и *самооценка.*

Энергичность – это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели.

Однако одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью. Энергичность мобилизует силы на достижение цели. Однако нередко энергичность проявляется лишь на начальных этапах выполнения действия. Поэтому подлинно ценным качеством энергичность становится, лишь соединившись с настойчивостью.

Настойчивость – это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость – умение постоянно и длительно преследовать цель, не снижая запала в борьбе с трудностями. Настойчивый человек не останавливается перед неудачами, не обращает внимания на упреки или противодействия других людей. Настойчивость – это способность действовать, несмотря на утомление, трудности. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упрямстве. *Упрямство* – это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели. Упрямство выражается в стремлении во что бы то ни стало поступить по-своему. Внешне оно напоминает волевое поведение, но таковым не является, так как осуществляется вопреки разумным доводам и часто во вред самому себе.

Дисциплинированность – это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела. Дисциплинированность – выполнение обязанностей, требований. Человек с самого раннего детства имеет обязанности, т. к. он живет в социуме. И чем больше он руководствуется требованиями социума, тем больше от него и получает.

Таким образом, под волей следует понимать способность личности управлять своим эмоциональным состоянием, целями, мыслями и действиями. Воля есть психическое явление не одного уровня с интеллектом и эмоциями, она есть производное мотивов-целей, состояния оценки и действий.

Литература

1. *Алексеев А. В.* Себя преодолеть! – М.: Физкультура и спорт, 2005.

2. *Асмолов А. Г.* Психология личности: учебник для студентов вузов. – М.: Смысл, 2010.

3. *Иванников В. А.* Основы психологии: Курс лекций. – СПб.:

Питер, 2010.
4. *Изард К. Э.* Психология эмоций. – М.: МГУ, 1999.
5. *Ильин Е. П.* Психология воли. – СПб.: Питер, 2000.
6. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2011.
7. *Леонтьев А. Н.* Потребности, мотивы, эмоции. – М.: МГУ, 1971.
8. *Немов Р. С.* Психология: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Владос, 2010.
9. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии – СПб.: Питер, 2012.
10. *Симонов П. В.* Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. – М.: Наука, 1981.

Контрольные вопросы

1. Что такое эмоции?
2. Что относится к классу эмоций?
3. Какие вы знаете функции эмоций?
4. Для чего служит компенсаторная функция эмоций?
5. Кто является создателем «биологической теории эмоций»?
6. Назовите основные фазы и стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье.
7. Какие вы знаете параметры эмоций?
8. Раскройте понятие «состояние фрустрации».
9. Что понимается под эмоциональным интеллектом?
10. Назовите основные факторы, обусловливающие возникновение эмоций в напряженных условиях деятельности.
11. Какие вы знаете неблагоприятные эмоциональные состояния, влияющие на успешность деятельности?
12. Назовите отечественные теории воли.
13. Какое действие называется волевым?
14. Чем волевое действие отличается от психомоторного действия?
15. Какой вид деятельности наиболее тесно связан с формированием волевых качеств?

Темы рефератов

1. Чувства и личность.
2. Эмоциональные состояния.
3. Регуляция эмоций.
4. Эмоции и результативность деятельности.

5. Свойства личности и проявление эмоций.
6. Умение управлять своим эмоциональным состоянием.
7. Волевые усилия в спорте и их воспитание.
8. Воля как способность.
9. Волевой акт и его структура.
10. Волевые свойства личности.
11. Развитие воли.
12. Эмоции. Их значение в жизнедеятельности человека.
13. Виды эмоций.
14. Чувства, их виды.
15. Воля как способность человека.
16. Структура волевого акта.
17. Волевые качества и их характеристика.

Глава 14
Психология общения и межличностные отношения

14.1. Общение

14.1.1. Понятие и функции общения

Общение – это особая самостоятельная форма активности субъекта, которая проявляется в формировании отношений между людьми, в обмене представлениями, образами, идеями в самом процессе общения.

В ходе общения возникает психологический контакт между людьми, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании, взаимопонимании. Целями общения являются изменение взаимоотношений между людьми, установление взаимопонимания, влияние на знания, мнения, отношения, чувства и другие проявления направленности личности. Контакты между людьми в общении есть необходимое условие существования личности. С культурно-исторической точки зрения общение выступает как особая форма человеческой жизнедеятельности, необходимое условие антропогенеза, средство передачи общеисторического опыта. Воспитание, например, может быть рассмотрено как особым образом организованное общение.

Общение выполняет три основные функции: ***информационно-коммуникативную, регулятивно-коммуникативную*** и ***эмоционально-коммуникативную.***

Регулятивно-коммуникативная функция проявляется в воздействии на поведение партнеров в процессе их общения. Благодаря общению человек может регулировать и свое собственное поведение, и поведение других людей. В процессе общения осуществляется непосредственное или опосредованное воздействие (влияние) людей друг на друга с целью изменения или сохранения поведения, действий, состояния, общей активности, особенностей восприятия, системы ценностей, установок и сложившихся взаимоотношений.

Эмоционально-коммуникативная функция общения заключается в том, что общение оказывает большое влияние на эмоциональное состояние человека. Весь спектр человеческих эмоций возникает и развивается в процессе общения людей.

Различные формы речевого и неречевого общения выражают эмоциональные состояния и переживания, часто вопреки логике и требованиям условий деятельности.

Кроме данных основных функций общения в психологии выделяют:

1) *функцию социально-психологического отражения* (общение возникает как результат и как форма объективированного, сознательного отражения людьми особенностей протекания взаимодействия);

2) *познавательную функцию* (вследствие систематических контактов партнеры приобретают самые разные знания о самих себе, о партнерах, о способах деятельности и т. д.);

3) *функцию социального контроля* (способы решения двигательных задач, определенные формы поведения, эмоционального реагирования и отношений имеют достаточно выраженный нормативный характер; их регламентация с помощью групповых и социальных норм обеспечивает необходимую целостность и организованность групповой деятельности);

4) *функцию социализации*. В совместной деятельности и общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения (умение быстро ориентироваться в ситуации общения, слушать и говорить и т. д.), но и умения действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности.

Направленность общения представляет собой один из важнейших параметров характеристики межличностных контактов.

По направленности общение можно классифицировать следующим образом:

1) социально-ориентированное общение (обращения к отдельным людям, ко всей группе в целом);

2) личностно-ориентированное общение (обращения к отдельным людям, членам той или иной группы);

3) подтекстовая ориентация (обращение к конкретному человеку или к группе людей адресовано на самом деле совершенно другому человеку или другим людям). Например, в спорте тренер может сделать замечание капитану команды, чтобы воздействовать на всю команду в целом или на какого-либо одного спортсмена (члена команды).

14.1.2. Основные составляющие стороны общения

В общении выделяют три стороны (рис. 1.18): коммуникативную, интерактивную, перцептивную.

Рис. 1.18. Основные составляющие стороны общения

Коммуникативная сторона общения представляет собой обмен информацией и осуществляется на основе знаковых систем (речевых знаков, оптико-кинетической системы знаков, интонирования, ритмики). Для человека основной формой передачи информации является речь. Различают две основные формы речи – внешнюю и внутреннюю. Внешняя речь имеет следующие виды: устная и письменная. Устная речь представлена диалогом и монологом. В ходе коммуникации важен поиск общих смыслов. Существенную роль здесь играет способность к эмпатии. С точки зрения стороны общения вероятно возникновение коммуникативных барьеров, обусловленных логическими, возрастными, культурно-специфическими особенностями высказываний выразительного поведения.

Интерактивная сторона общения представляет процесс построения (или его попытки) общей стратегии взаимодействия. Различаются два вида взаимодействия – кооперация и конкуренция. В данном случае речь идет о возможных конфликтах, их предотвращении и продуктивном разрешении.

Предполагает различные типы взаимодействия:

1) Кооперация (сотрудничество) – координация единичных сил участников (комбинирование, суммирование совместных усилий).

2) Конкуренция – столкновение целей, интересов, позиций, мнений, взглядов (тип конфликтного поведения).

Перцептивная сторона общения включает восприятие и понимание людьми друг друга. Основными механизмами познания другого считаются идентификация, стереотипизация и рефлексия. В этой области выделен ряд эффектов, определяющий специфику восприятия другого (эффект новизны, эффект первичности, эффект ореола), при этом существенную роль играют механизмы каузальной атрибуции. Перцепция (восприятие) – процесс распознавания и создания образа партнера по коммуникации. На основе внешней стороны

поведения мы как бы «читаем» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Термин «социальная перцепция» впервые был введен Дж. Брунером в 1947 г. в ходе разработки так называемого *нового взгляда (New Look)* на восприятие. Вначале под социальной перцепцией понималась социальная детерминация перцептивных процессов. Позже исследователи, в частности в социальной психологии, придали понятию несколько иной смысл: социальной перцепцией стали называть процесс восприятия так называемых социальных объектов, под которыми подразумевались другие люди, социальные группы, большие социальные общности. Именно в этом употреблении термин закрепился в социально-психологической литературе. Поэтому восприятие человека человеком относится, конечно, к области социальной перцепции, но не исчерпывает ее. В психологической литературе исследования социальной перцепции были в значительной мере освещены Г. М. Андреевой.

Психологи говорят не вообще о социальной перцепции, а о *межличностной* перцепции, или *межличностном восприятии* (о восприятии человека человеком). Именно эти процессы непосредственно включены в общение в том его значении, в каком оно рассматривается здесь. Иными словами, мы рассматриваем здесь лишь позиции (1) и (2) предложенной схемы.

Восприятие осуществляется с помощью трех механизмов: *идентификации, эмпатии* и *рефлексии*.

Идентификация – уподобление себя другому человеку, попытка поставить себя на его место (как бы я поступил на его месте). Результатом становится полное принятие позиции другого человека. Термин *«идентификация»,* буквально обозначающий *отождествление себя с другим,* выражает установленный эмпирический факт, что одним из самых простых способов понимания другого человека является уподобление себя ему. Это, разумеется, не единственный способ, но в реальных ситуациях взаимодействия люди часто пользуются таким приемом, когда предположение о внутреннем состоянии партнера строится на основе попытки поставить себя на его место. Таким образом, идентификация выступает в качестве одного из механизмов познания и понимания другого человека.

Существует много экспериментальных исследований процесса идентификации и выяснения его роли в процессе общения. В частности, установлена тесная связь между идентификацией и другим близким по содержанию явлением – эмпатией.

Эмпатия – иррациональное, эмоционально-психологическое отождествление себя с другим. Полное принятие линии поведения партнера (сочувствие). Результатом становится принятие его точки зрения, однако поступки совершаются по-своему. Описательно *эмпатия* также определяется как особый способ понимания другого человека. Только здесь имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, а, скорее, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы. Эмпатия противостоит пониманию в строгом смысле этого слова. Эмпатия есть аффективное «понимание, и эмоциональная ее природа проявляется как раз в том, что ситуация другого человека, партнера по общению, не столько «продумывается», сколько «прочувствуется».

Механизм эмпатии в определенных чертах сходен с механизмом идентификации: и там, и здесь присутствует умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. При этом взглянуть на вещи с чьей-то точки зрения не обязательно означает отождествить себя с этим человеком. Однако *отождествлять себя с кем-то, значит строить свое поведение так, как строит его этот «другой».* Проявление же эмпатии означает, что человек принимает во внимание линию поведения другого человека (относится к ней сочувственно), но свою собственную может строить совсем по-иному.

Рефлексия – это осознание субъектом того, как он сам воспринимается партнером по общению. Рефлексией обозначают попытку объяснения, как будет другой понимать меня. Осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. Это уже не просто знание или понимание другого, но знание того, как другой понимает меня, своеобразный удвоенный процесс зеркальных отражений друг друга, «глубокое, последовательное взаимоотражение, содержанием которого является воспроизведение внутреннего мира партнера, причем в этом внутреннем мире, в свою очередь, отражается внутренний мир первоисследователя».

Общение – обмен информацией между людьми. Человек может общаться с другими людьми не только в непосредственном контакте. Просмотр телепередачи, чтение книги – тоже акты общения. Таким образом, «общение» – более узкое понятие по сравнению с понятием «коммуникация». Подчеркивая роль общения как специфического фактора формирования психики, Б. Ф. Ломов писал: «Когда мы изучаем образ жизни конкретного индивида, мы не можем ограничиваться анализом только того, что и как он делает, мы должны исследовать также и то, с кем и как он общается».

В ***средствах общения*** выделяются два крупных класса: вербальные и невербальные. ***Вербальные*** – это речь в ее разных формах. Вербальное общение использует в качестве знаковой системы человеческую речь, естественный звуковой язык, т. е. систему фонетических знаков, включающую два принципа: лексический и синтаксический. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации с ее помощью менее всего искажается смысл сообщения.

В принципе общение характерно для любых живых существ, но лишь на уровне человека процесс общения становится осознанным, связанным вербальными и невербальными актами. Человек, передающий информацию, называется *коммуникатором,* получающий ее – *реципиентом.*

При помощи речи осуществляются кодирование и декодирование информации: коммуникатор в процессе говорения кодирует, а реципиент в процессе слушания декодирует эту информацию. С точки зрения передачи и восприятия смысла сообщения общая схема К–С–Р (коммуникатор – сообщение – реципиент) асимметрична. Для коммуникатора смысл информации предшествует процессу кодирования (высказыванию). Он, прежде чем сообщить что-либо, владеет определенной информацией, а затем воплощает ее в систему знаков. Для слушающего смысл принимаемого сообщения раскрывается одновременно с декодированием. Точность понимания слушающим смысла высказывания может стать очевидной для коммуникатора лишь тогда, когда произойдет смена «коммуникативных ролей» («говорящего» и «слушающего»). Диалог, или диалогическая речь, как специфический вид «разговора» представляет собой последовательную смену коммуникативных ролей, в ходе которой выявляется смысл речевого сообщения, т. е. и происходит то явление, которое было обозначено как «обогащение, развитие информации».

Невербальные средства общения – это пантомимика (телодвижения), мимика, жесты и другие средства: пространственные, временные, предметные. Следует подчеркнуть важность умения «читать» невербальную информацию. В речи выделяют лингвистические средства и паралингвистические. Темп речи, громкость, переходы громкости и темпа, изменения высоты и окраски голоса – все это средства передачи эмоционального состояния человека, его отношения к передаваемому сообщению. Человек не может сознательно контролировать всю сферу своего общения, поэтому часто даже то, что он хочет скрыть, проявляется через движения рук,

выражение глаз и т. д. По «аудитории» общение разделяют на общение двоих (диалог), общение в малой группе, в большой группе, с массой.

Среди невербальных средств общения можно выделить оптико-кинетическую систему знаков, которая включает в себя жесты (жестикуляция руками), мимику (движения разных элементов лица), пантомимику (позы). Большинство движений различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека, поэтому включение невербальных сигналов в ситуацию общения придает ему особую эмоциональную окраску. При этом нюансы невербального общения оказываются неоднозначными при употреблении одних и тех же жестов, например в различных национальных культурах. Всем известны недоразумения, которые возникают иногда при общении русского и болгарина, если пускается в ход утвердительный или отрицательный кивок головой, так как воспринимаемое русским движение головы сверху вниз интерпретируется как согласие, в то время как для болгарской «речи» – это отрицание, и наоборот.

Известные «добавки» к вербальной коммуникации дает паралингвистическая система – это качество голоса, его диапазон, тональность. Существует еще и экстралингвистическая система – включение в речь пауз, других вкраплений, например покашливания, плача, смеха, наконец, сам темп речи. Все это придает дополнительную окраску значимой информации «околоречевыми» приемами.

Пространство и время организации коммуникативного процесса выступают также особой знаковой системой, несут смысловую нагрузку как компоненты коммуникативных ситуаций. Так, например, размещение партнеров лицом друг к другу способствует возникновению контакта, символизирует внимание к говорящему, в то время как окрик в спину также может иметь определенное значение отрицательного порядка.

Итак, обращение к средствам невербального общения показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную (а иногда самостоятельную) роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как намерение его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, который необходим людям для организации совместной деятельности.

Жест – социально отработанное движение, передающее

психическое состояние. И мимика, и жесты развиваются как общественные средства коммуникации, хотя некоторые элементы, составляющие их, – врожденные. Социальная зависимость мимики подтверждается тем, что в условиях разных культур одни и те же выражения лица и жесты могут иметь диаметрально противоположные значения. Например, широко раскрытые глаза у японца – признак гнева, а у европейца – приветливости и удивления.

К неречевым средствам общения относится обмен предметами, вещами. Передавая предметы друг другу, люди устанавливают контакты, выражают отношение друг к другу.

В настоящее время большое внимание уделяется коммуникативному значению дистанции в общении. В американской психологии появилось даже название для этого направления исследований – проксемика (от англ. *proximity* – область социальной психологии и семиотики, занимающаяся изучением пространственной и временной знаковой системы коммуникативной стороны общения. Экспериментально доказано преимущество некоторых пространственных форм организации общения как для двух партнеров по коммуникативному процессу, так и в массовых аудиториях.

Проксемика как специальная область, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения, располагает в настоящее время большим экспериментальным материалом. Основатель проксемики Э. Холл, который называет ее «пространственной психологией», исследовал первые формы пространственной организации общения у животных. В случае человеческой коммуникации предложена особая методика оценки интимности общения на основе изучения организации его пространства. Так, Холл зафиксировал, например, нормы приближения человека к партнеру по общению, свойственные американской культуре:

1) интимная зона (15–45 см). В эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, для нее характерны доверительность, негромкий голос при общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные изменения в организме: учащение биения сердца, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;

2) личная, или персональная, зона (45–120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуальный зрительный контакт между партнерами,

поддерживающими разговор;

3) социальная зона (120–400 см) обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, кого не очень хорошо знают;

4) публичная зона (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей (в лекционной аудитории, на митинге и т. д.).

Следующая специфическая знаковая система, используемая в невербальном коммуникативном процессе, – это *«контакт глаз»,* имеющий место в визуальном общении. Исследования в этой области тесно связаны с общепсихологическими исследованиями в области зрительного восприятия – движения глаз. В социально-психологических исследованиях изучается частота обмена взглядами, длительность их, смена статики и динамики взгляда, избегание его и т. д. «Контакт глаз» на первый взгляд кажется такой знаковой системой, значение которой весьма ограничено, например, пределами сугубо интимного общения. Как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации, т. е. сообщает о готовности поддержать коммуникацию или прекратить ее, поощряет партнера к продолжению диалога, наконец, способствует тому, чтобы обнаружить полнее свое «Я», или, напротив, скрыть его.

Исходя из содержания и условий, рассматривают уровни общения. Психологи выделяют три уровня общения.

Первый уровень (макроуровень). В данном случае общение рассматривается как важнейшая сторона образа жизни личности, в которой изучают преобладающее содержание, круг людей, с которыми она преимущественно контактирует, сложившийся стиль общения и другие параметры. Все это обусловлено общественными отношениями, социальными условиями жизни личности. Кроме того, рассматривая этот уровень, следует учитывать, каких правил, традиций, принятых норм придерживается личность. Временной интервал такого общения – вся предшествующая и будущая жизнь личности.

Второй уровень (мезауровень). Общение этого уровня предполагает контакты на определенную тему. Причем реализация темы может осуществляться с одним лицом или группой, может закончиться в один сеанс или потребовать нескольких встреч, актов общения. Как правило, у человека имеется несколько тем, которые он реализует последовательно или параллельно. И в том, и в другом случае партнерами по общению могут быть отдельные личности или группы.

Третий уровень (микроуровень). Он предполагает акт общения

в роли своеобразной элементарной частицы (единицы). Таким актом общения можно считать вопрос и ответ, рукопожатие, многозначительный взгляд, мимическое движение в ответ и др. Через элементарные единицы реализуются темы, из которых складывается вся система общения личности в определенный период ее жизни.

14.1.3. Стили взаимодействий в общении

Различают четыре основных стиля действий: *ритуальный, императивный, манипулятивный* и *гуманистический.*

Ритуальный стиль действий. На примере использования ритуального стиля особенно легко показать необходимость соотнесения стиля с ситуацией. Ритуальный стиль обычно задан некоторой культурой. Например, стиль приветствий, вопросов, задаваемых при встрече, характера ожидаемых ответов. Так, в американской культуре принято на вопрос: «Как дела?» отвечать «Прекрасно!», как бы дела ни обстояли на самом деле. Для нашей культуры свойственно отвечать «по существу», притом не стесняться негативных характеристик собственного бытия («Ой, жизни нет, цены растут, транспорт не работает» и т. д.). Человек, привыкший к другому ритуалу, получив такой ответ, будет озадачен, как взаимодействовать дальше.

Императивный стиль – это авторитарная, директивная форма взаимодействия с партнером по общению с целью достижения контроля над его поведением, установками и мыслями, принуждения его к определенным действиям или решениям. Партнер в этом случае выступает пассивной стороной. Конечная незавуалированная цель императивного общения – принуждение партнера. В качестве средств оказания влияния используются приказы, предписания и требования. Сферы, где достаточно эффективно используется императивное общение: отношения «начальник – подчиненный», воинские уставные отношения, работа в экстремальных условиях, в чрезвычайных обстоятельствах.

Манипулятивный стиль – это форма межличностного взаимодействия, при которой влияние на партнера по общению с целью достижения своих намерений осуществляется скрытно. Вместе с тем манипуляция предполагает объективное восприятие партнера по общению, скрытым же выступает стремление добиться контроля над поведением и мыслями другого человека. При манипулятивном общении партнер воспринимается не как целостная уникальная личность, а как носитель определенных, «нужных» манипулятору свойств и качеств. Однако человек,

выбравший в качестве основного именно этот тип отношения с другими, в итоге часто сам становится жертвой собственных манипуляций. Самого себя он тоже начинает воспринимать фрагментарно, переходя на стереотипные формы поведения, руководствуется ложными мотивами и целями, теряя стержень собственной жизни. Манипуляция используется непорядочными людьми в бизнесе и других деловых отношениях, а также в средствах массовой информации, когда реализуется концепция «черной» и «серой» пропаганды. При этом владение и использование средств манипулятивного воздействия на других людей в деловой сфере, как правило, заканчивается для человека переносом таких навыков и в остальные сферы взаимоотношений. Сильнее всего разрушаются от манипуляции отношения, построенные на принципах порядочности, любви, дружбы и взаимной привязанности.

Гуманистический стиль взаимодействия. Можно выделить и те межличностные отношения, где применение императива неуместно. Это интимно-личностные и супружеские отношения, детско-родительские контакты, а также вся система педагогических отношений. Такие отношения носят название диалогического общения. Диалогическое общение в рамках гуманистического стиля – это равноправное субъект-субъектное взаимодействие, имеющее целью взаимное познание, самопознание партнеров по общению. Оно позволяет достичь глубокого взаимопонимания, самораскрытия партнеров, создает условия для взаимного развития.

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного, культурного поведения. Через общение с психологически развитыми людьми, благодаря широким возможностям к научению, человек приобретает все свои высшие познавательные способности и качества. Через активное общение с развитыми личностями он сам превращается в личность.

Общение составляет внутренний механизм совместной деятельности людей, основу межличностных отношений. Возрастание роли общения, важности его изучения связано с тем, что в современном обществе гораздо чаще в прямом, непосредственном общении между людьми вырабатываются решения, которые прежде принимались, как правило, отдельными людьми.

14.2. Межличностные отношения

Природа межличностных отношений в любых общностях

достаточно сложна. В них проявляются как сугубо индивидуальные качества личности – ее эмоциональные и волевые свойства, интеллектуальные возможности, так и усвоенные личностью нормы и ценности общества. В системе межличностных отношений человек реализует себя, отдавая обществу воспринятое в нем. Именно активность личности, ее деяния являются важнейшим звеном в системе межличностных отношений. Вступая в межличностные отношения самых разнообразных по форме, содержанию, ценностям, структуре человеческих общностях – в детском саду, в классе, в дружеском кругу, в различного рода формальных и неформальных объединениях, – индивид проявляет себя как личность и представляет возможность оценить себя в системе отношений с другими.

Межличностные отношения – это объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми. В их основе лежат разнообразные эмоциональные состояния взаимодействующих людей. В отличие от деловых (инструментальных) отношений, которые могут быть как официально закрепленными, так и незакрепленными, межличностные связи иногда называют экспрессивными, подчеркивая их эмоциональную содержательность. Взаимоотношения деловых и межличностных отношений в научном плане недостаточно разработаны.

Межличностные отношения включают три элемента: *когнитивный (гностический, информационный): аффективный (эмоциональный); поведенческий (практический, регулятивный).*

Когнитивный элемент предполагает осознание того, что нравится или не нравится в межличностных отношениях.

Эмоциональный компонент, как правило, является ведущим. Аффективный элемент находит свое выражение в различных эмоциональных переживаниях людей по поводу взаимосвязей между ними. Эмоциональное содержание межличностных отношений (иногда его называют валентностью) изменяется в двух противоположных направлениях: от конъюнктивных (позитивных, сближающих) к индифферентным (нейтральным) и дизъюнктивным (негативным, разделяющим) и наоборот. Варианты проявлений интерперсональных отношений огромны. Конъюнктивные чувства проявляются в различных формах позитивных эмоций и состояний, демонстрация которых свидетельствует о готовности к сближению и совместной деятельности. Индифферентные чувства предполагают проявления нейтрального отношения к партнеру. Сюда можно отнести безучастность, безразличие, равнодушие и пр.

Дизъюнктивные чувства выражаются в проявлении различных форм негативных эмоций и состояний, что расценивается партнером как отсутствие готовности к дальнейшему сближению и общению. В отдельных случаях эмоциональное содержание межличностных отношений может быть амбивалентным (противоречивым).

Поведенческий компонент межличностных отношений реализуется в конкретных действиях. В случае если один из партнеров нравится другому, поведение будет доброжелательным, направленным на оказание помощи и продуктивное сотрудничество. Если же объект не симпатичен, то интерактивная сторона общения будет затруднена. Между этими поведенческими полюсами имеется большое количество форм интеракции, реализация которых обусловлена социокультурными нормами групп, к которым принадлежат общающиеся.

14.2.1. Межличностные отношения в группе

Группа – это ограниченная в размерах общность, выделяемая из социального целого на основе определенных признаков (характера выполняемой деятельности, социальной или классовой принадлежности, структуры, композиции, уровня развития и т. д.). Наиболее распространено деление групп по размеру на большие и малые.

Большие группы могут быть условными, включая в себя субъектов, которые не имеют прямых и косвенных объективных взаимоотношений друг с другом, могут даже никогда не видеть друг друга, но в связи с тем признаком, на основе которого они были выделены в подобную группу, иметь общие социальные и психологические характеристики (национальные, возрастные, половые и т. д.).

Особое внимание социальных психологов привлекает ***малая группа.*** В отличие от больших групп *малые группы* – это всегда непосредственно контактирующие индивиды, объединенные общими целями и задачами. Отличительной чертой малой группы является относительная простота ее внутреннего строения. Имеется в виду, что в малой группе есть, как правило, авторитетный лидер (если группа неофициальная) или авторитетный руководитель (если группа официальная), вокруг которых объединяются остальные члены группы.

Малая группа является начальной ячейкой человеческого общества и первоосновой всех других его составных элементов. В ней объективно проявляется реальность жизни, деятельности и взаимоотношений большинства людей, и задача состоит в том,

чтобы правильно понимать, что происходит с человеком в малых группах, а также четко представлять те социально-психологические явления и процессы, которые в них возникают и функционируют.

Через малые группы осуществляются связи личности с обществом: группа трансформирует воздействие общества на личность, личность воздействует на общество сильнее, если за ней стоит группа. Статус социальной психологии как науки, ее специфика во многом определяются тем, что малая группа и возникающие в ней психологические феномены являются центральными признаками в определении ее предмета. Малые группы на протяжении всей истории социальной психологии являлись основным объектом эмпирических исследований, в том числе лабораторных экспериментов.

В общей психологии группа рассматривается как фактор, влияющий на поведение индивида и особенности его психических процессов и состояний. Социальная психология изучает психологические явления, которые возникают в процессе общения и взаимодействия между людьми в малых группах и характеризуют не отдельных индивидов, а взаимосвязи и взаимоотношения между этими индивидами, между индивидами и группой и саму малую группу как целое.

Сплоченность малых групп, устойчивость их структуры против воздействия сил, направленных на разрыв внутригрупповых связей, эффективность деятельности группы и зависимость ее от размера, от стиля руководства, конформность личности в группе и независимость ее от группы, а также другие проблемы межличностных отношений – все это стало предметом исследования и образовало специальный раздел социальной психологии – ***изучение групповой динамики*** в рамках ***психологии коллектива***.

14.2.2. Характеристика и особенности малых групп

Все разнообразие человеческих групп в обществе можно подразделить прежде всего на *первичные* и *вторичные группы,* как это сделал в начале века американский психолог Ч. Кули. Первичные – это контактные группы, в которых взаимодействие осуществляется, как говорится, «лицом к лицу» и их члены объединены эмоциональной близостью. *Первичной группой* Ч. Кули назвал семью, потому что это первая для любого человека группа, в которую он попадает. Семья играет первостепенную роль и в социализации личности. Позднее психологи стали называть первичными группами все те, которые характеризуются

межличным взаимодействием и солидарностью. В качестве примеров подобных групп можно назвать также компанию друзей или узкий круг коллег по работе. Принадлежность к тем или иным первичным группам сама по себе является ценностью для ее членов и не преследует никаких других целей.

Вторичные группы характеризуются безличным взаимодействием их членов, которое обусловлено теми или иными официальными организационными отношениями. Такие группы противоположны по своей сути первичным. Значимость членов вторичных групп друг для друга определяется не на основе их индивидуальных свойств, а вследствие умений выполнять определенные функции. Люди объединяются во вторичные группы прежде всего стремлением к получению каких-либо экономических, политических или иных выгод. Примерами таких групп являются производственная организация, профсоюз, политическая партия.

Правда, иной раз случается так, что личность находит во вторичной группе именно то, чем она была обделена в первичной группе. На основе своих наблюдений американский психолог С. Верба заключает, что обращение личности к активному участию в деятельности какой-либо политической партии может быть своеобразным «ответом» личности на ослабление привязанности между членами своей семьи. При этом силы, побуждавшие индивида к такому участию, являются не столько политическими, сколько психологическими.

Нередко группы подразделяются на формальные и неформальные. В основу такого деления кладется характер структуры группы. Под структурой группы имеется в виду существующее в ней относительно постоянное сочетание межличностных отношений. Структура группы может определяться как внешними, так и внутренними факторами. Порой характер отношений между членами группы определяется решениями другой группы или какого-то лица извне. Внешняя регламентация определяет формальную (официальную) структуру группы. В соответствии с такой регламентацией члены группы должны взаимодействовать друг с другом определенным, предписанным им образом. Если взять, например, производственную бригаду, то характер взаимодействия в ней обусловлен как особенностями технологического процесса, так и административно-правовыми предписаниями. Это зафиксировано в официальных инструкциях, приказах и других нормативных актах. Формальная структура создается для того, чтобы обеспечить выполнение определенных официальных задач. Если из нее выпадает какой-либо индивид, то освободившееся место

занимает другой – такой же специальности и квалификации. Связи, составляющие формальную структуру, безличны. Итак, группа, основанная на подобных связях, называется формальной.

Возникновению неформальных групп может способствовать пространственная близость индивидов. Так, подростки, живущие в одном дворе или близлежащих домах, могут составить неформальную группу, потому что имеют общие интересы и проблемы. Принадлежность индивидов к одним и тем же формальным группам облегчает неформальные контакты между ними и также способствует образованию неформальных групп. Рабочие, выполняющие одни и те же операции в одном и том же цехе, чувствуют психологическую близость, потому что имеют много общего. Это приводит к зарождению солидарности и соответствующих неформальных взаимосвязей.

14.2.3. Признаки и функции группы

Признаки социальной группы:

• наличие внутренней организации;

• общая (групповая) цель деятельности;

• групповые формы социального контроля;

• образцы (модели) групповой деятельности;

• интенсивные групповые взаимодействия;

• чувство групповой принадлежности или членства;

• ролевое согласованное друг с другом участие членов группы в общей деятельности или соучастие;

• ролевые ожидания членов группы относительно друг друга.

Функции группы:

Социализация. В процессе социализации, только находясь в группе, человек, подобно другим высокоорганизованным приматам, может обеспечить свое выживание и воспитание подрастающих поколений. Именно в группе, прежде всего в семье, индивид овладевает рядом необходимых социальных умений и навыков. Первичные группы, в которых пребывает ребенок, обеспечивают основу его включения в систему более широких социальных связей.

Инструментальная функция состоит в осуществлении той или иной совместной деятельности людей. Многие виды деятельности невозможны в одиночку. Конвейерная бригада, футбольная команда, отряд спасателей, хореографический ансамбль – все это примеры групп, играющих инструментальную роль в обществе. Кроме того, участие в таких группах, как правило, обеспечивает человеку материальные средства к жизни, предоставляет ему возможности самореализации.

Экспрессивная функция состоит в удовлетворении потребностей людей в одобрении, уважении и доверии. Эту роль выполняют часто первичные и неформальные группы. Будучи их членом, индивид получает удовольствие от общения с психологически близкими ему людьми.

Поддерживающая функция проявляется в том, что люди стремятся к объединению в трудных для них ситуациях. Они ищут психологической поддержки в группе, чтобы ослабить неприятные чувства.

Нередко термины «малая группа» и «первичная группа» используются в одном и том же смысле. Однако различие между ними есть. Основой использования термина «малая группа» является ее численность. Первичная группа характеризуется особенно высокой степенью групповой принадлежности, чувством товарищества. Это не всегда характерно для малой группы. Таким образом, можно сказать, что все первичные группы являются малыми, но не все малые группы являются первичными.

14.2.4. Структура малых групп

Любая группа имеет ту или иную структуру – определенную совокупность относительно устойчивых взаимосвязей между ее членами. Особенности этих взаимосвязей обусловливают всю жизнедеятельность группы, включая продуктивность и удовлетворенность ее членов.

Структура – это строение, устройство, организация. Структура группы – способ взаимосвязи, взаиморасположения ее составных частей, элементов группы (осуществляется через групповые интересы, групповые нормы и ценности), образующих устойчивую социальную конструкцию, или конфигурацию социальных отношений. Действующая большая группа имеет свою внутреннюю структуру: *«ядро»* (а в некоторых случаях – ядра) и *«периферию»* с постепенным ослаблением по мере удаления от ядра сущностных свойств, по которым идентифицируют себя индивиды и номинируется данная группа, то есть по которым она отделяется от других групп, выделяемых по определенному критерию.

Конкретные индивиды могут и не обладать всеми сущностными чертами субъектов данной общности, они постоянно переходят в своем статусном комплексе (репертуаре ролей) с одной позиции на другую. Ядро же любой группы относительно устойчиво, оно состоит из носителей этих сущностных черт – профессионалов символического представительства.

Другими словами, ядро группы – это совокупность типических индивидов, наиболее постоянно сочетающих присущие ей характер деятельности, структуру потребностей, нормы, установки и мотивации, отождествляемые людьми с данной социальной группой. То есть занимающие позицию агенты должны сложиться в качестве социальной организации, социальной общности, или социального корпуса, обладающего идентичностью (признанными представлениями о себе) и мобилизованного вокруг общего интереса.

Ядро группы – концентрированный выразитель всех социальных свойств группы, определяющих ее качественное отличие от всех иных. Нет такого ядра – нет и самой группы. В то же время состав индивидов, входящих в «хвост» группы, непрерывно меняется вследствие того, что каждый индивид занимает множество социальных позиций и может переходить с одной позиции на другую ситуативно, из-за демографического движения (возраст, смерть, болезнь и т. п.) или как результат социальной мобильности.

Какие же факторы влияют на структуру различных групп?

Прежде всего следует назвать *цели* группы. Возьмем, например, экипаж самолета. Для того чтобы самолет долетел до пункта назначения, необходимо, чтобы каждый из членов экипажа вступал в контакты с каждым из остальных его членов. Таким образом, в соответствии с целью группы возникает необходимость тесной интеграции действий всех ее членов.

Наоборот, в группах другого типа характер взаимосвязей выглядит иным образом. Так, в каком-либо административном отделе служащие могут нести специфические обязанности, при выполнении которых они друг от друга не зависят и согласовывают свою деятельность только с руководителем отдела. Для достижения общей цели обмен информацией между рядовыми членами группы в данном случае не является необходимым (хотя, конечно, наличие неформальных товарищеских контактов может благоприятно влиять на деятельность этой группы).

Отметим далее роль такого фактора, как *степень автономности группы*. Например, все функциональные взаимосвязи между членами бригады поточного производства заранее четко определены. Рабочие не могут внести изменения в существующую структуру этих связей без согласования с руководством. Степень автономности такой группы незначительна. Наоборот, члены киносъемочной группы, степень автономности которой высока, обычно сами определяют характер внутригрупповых взаимосвязей. Поэтому структура такой группы

отличается большей гибкостью.

К числу существенных факторов, влияющих на структуру группы, относятся также *социально-демографические, социальные* и *психологические особенности ее членов*. Высокая степень однородности группы по таким признакам, как пол, возраст, образование, уровень квалификации и наличие на этой основе общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций и т. д., является хорошей основой для возникновения тесных связей между работниками. Разнородная по указанным признакам группа обычно распадается на несколько неформальных групп, каждая из которых сравнительно однородна по своему составу.

Структура группы с высокой степенью *чувства «мы»* характеризуется более тесными взаимосвязями ее членов по сравнению со структурой группы, не отличающейся таким единством. В последнем случае контакты ограничены и носят преимущественно официальный характер. Неформальные связи при этом менее значительны и не объединяют всех членов данной группы.

Одним из важных факторов, определяющих свойства группы, является ее *величина, размер, численность*. Выделение малых групп как специфических человеческих общностей (в отличие от больших групп и от выделяемых в последнее время средних по величине общностей) предполагает решение вопроса о количественных границах малой группы.

За нижнюю границу размеров малой группы большинство специалистов принимает двух человек – *диаду*.

Верхняя граница малой группы определяется ее качественными признаками и обычно не превышает 30–40 человек. Оптимальный размер малой группы зависит от характера выполняемой совместной деятельности и находится пределах 5–10 человек.

В меньших по размеру группах скорее возникает *феномен социального пресыщения,* группы большего размера легче распадаются на более мелкие микрогруппы, в рамках которых индивиды связаны более тесными контактами. В этой связи принято выделять группы первичные, то есть наименьшие по размеру и далее неделимые общности, и вторичные группы, формально представляющие собой единые общности, но включающие в себя несколько первичных групп.

Наблюдения показывают, что связи между членами групп, состоящих из 5–10 человек, обычно прочнее, нежели в больших по численности. Структура небольших групп чаще складывается под влиянием неформальных взаимоотношений. Здесь в случае необходимости легче организовать взаимозаменяемость,

чередование функций между ее членами. С другой стороны, вряд ли возможны постоянные неформальные контакты всех членов группы, состоящей из 30–40 человек. Внутри такой группы чаще всего возникает несколько неофициальных подгрупп. Таким образом, структура группы в целом по мере ее увеличения все в большей степени будет характеризоваться формальными взаимосвязями.

14.2.5. Классификация и виды групп

В зависимости от задач, стоящих перед психологом, малые группы можно делить, например, по таким критериям:

1. По *степени близости отношений между членами группы* – на первичные (семья, близкие друзья) и вторичные (учебные, производственные контакты).

2. В *зависимости от тех прав, которые предоставляются участникам группой,* – на паритетные (все члены группы имеют равные права) и непаритетные (существует определенная иерархия прав и обязанностей).

3. В *зависимости от ценности группы для индивида* – на группы членства (где индивид присутствует лишь в силу определенных обстоятельств, хотя и не разделяет существующих в ней установок, отношений и т. д.) и референтные группы (выступающие для индивида как эталон, образец для поведения, самооценки). Существуют и другие критерии дифференциации групп.

4. По *порядку возникновения:*

Первичная группа – это совокупность индивидов, объединенных на основе непосредственных контактов, общих целей и задач и отличающихся высоким уровнем эмоциональной близости и духовной солидарности (семья, группа друзей, ближайших соседей).

Для нее характерны следующие признаки: 1) малочисленный состав; 2) пространственная близость членов; 3) длительность существования; 4) общность групповых ценностей, норм и образцов поведения; 5) добровольность вступления в группу; 6) неформальный контроль за поведением членов.

Вторичная группа – сравнительно большая социальная общность, субъекты которой не связаны интимными, близкими связями, социальная связь и взаимодействие в группе носят обезличенный, утилитарный и функциональный характер. Вторичная группа ориентирована на цель (рабочий коллектив, школьный класс, спортивная команда и др.).

Деление малых групп на первичные и вторичные впервые

было предложено Ч. Кули, который вначале дал просто описательное определение первичной группы, назвав такие группы, как семья, группа друзей, группа ближайших соседей. Главным признаком первичной группы он считал контакты лицом к лицу, постоянное общение, относительно малое количество лиц (от 2 до 5–7 человек). Классическим примером первичной группы он считал семью, а вторичной – общину, состоящую из нескольких семей. Таким образом, среди групп, с которыми активно взаимодействует личность, есть оформленные и неоформленные, первичные и вторичные. Участвуя в сложных процессах деятельности этих групп, личность вынуждена считаться с их нормами и ценностными ориентациями, корректировать свое поведение некоторыми групповыми эталонами, сложившимися в данных группах под влиянием опыта самой группы и ценностей и норм той общественной системы, к которой принадлежат эти группы и частью которой они являются.

5. По *общественному статусу:*

Формальная группа – группа, созданная на основании официальных документов (класс, школа, партия и т. д.) и имеющая юридически фиксированный статус. Формальная группа характеризуется четко заданными позициями членов, предписанными групповыми нормами, строго распределенными ролями в соответствии с подчинением в структуре власти в группе. Между членами такой группы устанавливаются деловые отношения, предусмотренные документами, которые могут дополняться личными симпатиями и антипатиями.

Неформальная группа – реальная социальная общность людей, которых связывают общие симпатии, близость взглядов, убеждений, вкусов и т. д. Статусы и роли в такой группе не предписаны, нет заданной системы взаимоотношений по вертикали. Официальные документы в такой группе не имеют значения. Группа распадается, когда общие интересы исчезают. Неформальные группы так же, как и формальные, имеют своих лидеров.

Неформальный лидер приобретает свое положение, добиваясь власти и применяя ее по отношению к членам группы. По существу нет никаких серьезных различий в средствах, применяемых лидерами формальных и неформальных организаций для оказания воздействия. Существенным отличием является только то, что неформальный лидер делает опору на признание его группой. В своих действиях он делает ставку на людей и их взаимоотношения.

Формальный лидер – это тот человек, который занимает довольно важную должность и в круг его обязанностей входит

контроль над работой других сотрудников. Такой лидер является формальным, так как его выбор осуществляют не участники самого коллектива, а люди, которые имеют непосредственно отношение к делу, но не входят в число людей, которые работают под началом лидера.

Просоциальные, т. е. социально-положительные группы. Это общественно-политические клубы интернациональной дружбы, фонды социальных инициатив, группы экологической защиты и спасения памятников культуры, клубные любительские объединения и др. Они имеют, как правило, позитивную направленность.

Асоциальные, т. е. группы, стоящие в стороне от социальных проблем.

Антисоциальные – самая неблагополучная и опасная общность людей, вызывающая тревогу. С одной стороны, нравственная глухота, неспособность понять других, иную точку зрения, с другой – часто собственные боль и страдания, выпавшие на долю этой категории людей, способствуют выработке крайних взглядов у отдельных ее представителей.

6. По *непосредственности взаимосвязей:*

Условная группа – общность людей, существующая номинально и выделенная по какому-либо признаку (пол, возраст, профессия и т. п.). Люди, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут не знать ничего друг о друге;

Реальная группа – общность людей, существующая в общем пространстве и времени и объединенная реальными отношениями (учебный класс, производственная бригада).

7. По *уровню развития или сформированности межличностных отношений:*

Группы низкого развития – общности, в основе которых лежат асоциальные факторы, отсутствие общих целей и интересов, характеризуются конформностью или нонконформностью ее членов (например, ассоциация, корпорация и др.);

Группы высокого развития – общности, в основе которых лежат общие интересы, социальные цели и ценности (например, коллектив).

Уровень развития группы – это такой качественный этап, который характеризует ее социально-психологическую зрелость. Группа развивается в пределах континуума – начиная с низшего уровня, проходя несколько этапов и достигая высшего уровня. В отечественной психологии существует несколько классификаций уровней развития группы. Так, Е. С. Кузьмин выделяет три уровня: номинальная группа; кооперация; коллектив.

8. По *значимости:*

Референтная группа – это реально существующая или воображаемая группа, нормы которой служат образцом. Референтные группы могут быть реальные или воображаемые, позитивные или негативные, могут совпадать или не совпадать с членством. Основными функциями референтной группы являются: сравнительная и нормативная (предоставление индивиду возможности соотносить свои мнения и поведение с принятыми в группе и оценивать их с точки зрения соответствия групповым нормам и ценностям).

Они выполняют нормативную функцию и функцию социального сравнения. В представлениях индивидуума группы могут быть: «положительными» – группы, с которыми индивид идентифицирует себя, и отрицательными.

Группы членства – это группы, где индивид не противопоставлен группе и соотносит себя со всеми другими членами, а они себя – с ним.

14.2.6. Психологическая совместимость

Межличностные отношения, возникающие в результате общения людей в группе, определяют важнейшее явление, получившее название психологической совместимости, имеющее важное значение при комплектовании спортивных групп.

Межличностные отношения выражаются в *совместимости* людей. Совместимость – одно из важнейших условий групповой сплоченности и эффективности. Совместимость – оптимальное сочетание качеств людей в процессе общения, способствующих успеху выполнения совместных акций. Принято выделять четыре вида совместимости: *физическую, психофизиологическую, социально-психологическую* и *социально-идеологическую.*

Физическая совместимость выражается в гармоничном сочетании физических качеств двух или нескольких людей, выполняющих совместное действие (совместимость в силе, выносливости и др.).

В основе *психофизиологической совместимости* лежат особенности анализаторных систем, а также свойства темперамента. Этот вид совместимости предполагает взаимоотношения людей в ходе их совместной акции, при которой чувствительность в пределах той или иной анализаторной системы оказывается решающей.

Социально-психологическая совместимость предполагает взаимоотношения людей с такими личностными свойствами, которые способствуют успешному выполнению социальных ролей.

В этом случае не обязательно сходство характеров, способностей, но обязательна их гармония.

Социально-идеологическая совместимость предполагает общность идейных взглядов, сходство социальных установок и ценностей.

Кроме перечисленных видов выделяется *психологическая (личностная) совместимость*.

В области психологической совместимости Н. Н. и А. Н. Обозовыми были представлены следующие три подхода к изучению этого феномена:

• *структурный* – в соответствии с ним совместимость рассматривается как сходство или различие индивидуально-личностных характеристик партнеров;

• *функциональный* – совместимость рассматривается как результат согласования внутригрупповых функций, или ролей, партнеров;

• *адаптивный* – в этом случае речь идет не столько о самой совместимости, сколько о ее последствиях в виде развертывающихся между партнерами межличностных отношений. Безусловно полезным моментом в построении схемы является включение в нее функционального, т. е. по существу деятельностного аспекта совместимости.

Также психологическая совместимость членов команды зависит от типов групповой деятельности;

• *инструментальный* (деловая, трудовая сфера командной активности);

• *эмоциональный* или *экспрессивный* (сфера внутрикомандного общения).

Психологическую совместимость можно рассматривать как многомерный феномен. Можно выделить четыре плана (измерения) совместимости:

– совместимость, основанная на сыгранности, сработанности членов команды – обусловлена длительным, иногда многолетним их взаимодействием;

– операционально-ролевая совместимость – в ее основе лежит хорошее понимание партнерами замыслов и действий друг друга в различных игровых эпизодах безотносительно к продолжительности предварительных совместных дел;

– совместимость в личностных чертах – основывается на взаимном соответствии личностных черт членов команды;

– совместимость в деловом общении – проявляется в удовлетворенности партнеров межличностными отношениями, складывающимися между ними в ситуациях деятельности;

– одно из значительных проявлений психологической

совместимости характеризуется сходством жизненных целей и интересов членов команды.

Проблема психологической совместимости в группе в настоящее время является очень актуальной. Нередки случаи, когда работники предпочитают хороший коллектив не только большему денежному вознаграждению и перспективам карьерного роста, а благоприятному психологическому климату, положительным эмоциональным контактам.

14.2.7. Сущность конфликтного взаимодействия

Когда мы касаемся сферы общения и межличностных отношений, невольно встает вопрос и о конфликтах.

Существуют различные определения конфликта, но все они подразумевают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий. Поэтому определим ***конфликт*** как отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами, группами. Отсутствие согласия обусловлено наличием разнообразных точек зрения, мнений, взглядов, интересов, идей. Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений и взглядов. Сущность конфликта заключается не столько в возникновении противоречия, сколько в противодействии субъектов, т. е. в способе разрешения создавшегося положения.

Некоторые конфликты могут способствовать развитию взаимоотношений и принятию обоснованных решений. Такие конфликты называются ***функциональными***. Конфликты, препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений, называют ***дисфункциональными***.

Существует четыре основных типа конфликтов: внутриличностный, межличностный, между личностью и группой и межгрупповой.

• *Внутриличностный конфликт*. Здесь участниками конфликта являются не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности.

• *Межличностный конфликт*. Это самый распространенный тип конфликта. В организациях он проявляется по-разному и имеет разные причины.

• *Конфликт между личностью и группой.* Чаще всего возникает в случае отступления от групповых норм одним из членов группы. Или в случае конфликта между руководителем и группой.

• *Межгрупповой конфликт*. Организация состоит из множества формальных и неформальных групп, между которыми

могут возникать конфликты.

Составляющие конфликта

Если субъекты конфликта противодействуют, но не переживают негативные эмоции, или переживают, но не противодействуют друг другу, то такие ситуации являются предконфликтными – налицо первый элемент конфликта.

Конфликт – наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, заключающийся в противодействии субъектов и сопровождающийся негативными эмоциями.

Второй элемент – *участники конфликта*. Различают две его составляющие: основные участники конфликта и оппоненты. Если противоборствующие стороны представлены личностями, то конфликт называют межличностным. Если стороны представлены группами, то – межгрупповой.

Выделяют сторону, которая инициирует конфликт, – инициатор. При оценке участников выделяют ранг оппонента – уровень его возможностей по реализации своих целей в конфликте (физические, интеллектуальные, социальные, материальные возможности и пр.).

Группы поддержки – силы, которые могут быть представлены отдельными индивидами или группами, оказывающие молчаливую поддержку или активно выраженную.

Другие участники – субъекты, оказывающие эпизодическое влияние на ход и результаты конфликта (подстрекатели, организаторы, посредники, судьи).

Предмет конфликта – видимое противоречие, в котором отражается столкновение интересов, т. е. проблема – основа конфликта.

Объект конфликта – может быть материальный ресурс, социальный (власть), духовный (ценности, нормы, образ жизни, система мировосприятия и т. п.). Проблема возникает, когда объект является или кажется неделимым.

Противодействие может проявляться в трех сферах: общении, поведении, деятельности людей. Таким образом, для превращения противоречия в конфликт необходимо осознание противоположности интересов и соответствующая мотивация поведения.

Причины конфликта. Конфликтное поведение запускается под воздействием *объективных* и *субъективных факторов.*

Объективные факторы – реально существующие обстоятельства, связанные с условиями бытия или с некоторыми

социально-психологическими особенностями личности. Наличие объективных факторов делает конфликт неизбежным. Исход – в устранении таких факторов.

Субъективные факторы – конфликтное поведение стимулируется иллюзорными, кажущимися обстоятельствами.

1) Иллюзия «выигрыш-проигрыш», но есть и другие варианты – «проигрыш-проигрыш», «выигрыш-выигрыш». Обострение конфликта идет до такой степени, что выигрыш достается слишком дорогой ценой или победа не дает выигрыша.

2) Иллюзия «самооправдания» – наш образ жизни лучше, чем у них.

3) Иллюзия «плохого человека».

4) Иллюзия «зеркального восприятия» – одна мерка для себя, другая для чужих.

Причины конфликта – условия взаимодействия, ведущие к столкновению интересов:

1) *социально-психологические:*

– искажение информации;

– несбалансированное ролевое взаимодействие;

– различие в подходах к проблеме;

– различие способов оценки результатов деятельности;

– групповой фаворитизм;

– конкурентный характер взаимодействия;

– склонность получать больше, чем отдавать;

– стремление к лидерству и власти.

2) *личностные:*

– диапазон вариантов ожидаемого поведения (могут быть желательными, допустимыми, нежелательными и недопустимыми);

– неготовность к эффективному социальному взаимодействию;

– психологическая неустойчивость к воздействию стрессовых факторов;

– слабая склонность к сочувствию;

– неадекватный уровень притязания.

3) *собственно объективные причины:*

– столкновение интересов;

– слабая разработанность правовых и других нормативных документов;

– образ жизни;

– устойчивые стереотипы мышления.

Объективные причины чаще всего раскрываются в особенностях участников взаимодействия. Чем сложнее ситуация и чем быстрее она развивается, тем больше вероятность ее

искажения оппонентами.

Этапы возникновения конфликта

1. ***Латентный период***

1) *Попытки сторон разрешить объективную проблемную ситуацию неконфликтными способами.*

Часто одна из сторон пытается решить проблему неконфликтными способами (убеждением, разъяснением, просьбами, информированием противостоящей стороны). На данном этапе стороны аргументируют свои интересы и фиксируют позиции.

2) *Возникновение предконфликтной ситуации*.

Действия оппонента рассматриваются не как потенциальная угроза (что происходит в проблемной ситуации), а как непосредственная, что является «пусковым механизмом» конфликтного поведения.

2. ***Открытый период*** часто называют конфликтным взаимодействием или собственно конфликтом.

1) *Инцидент* – представляет собой первое столкновение сторон, пробу сил, попытку с помощью силы решить проблему в свою пользу.

2) *Эскалация* заключается в наращивании борьбы оппонентов.

3) *Сбалансированное противодействие*. Стороны продолжают противодействовать, однако интенсивность борьбы снижается. Стороны осознают, что продолжение конфликта силовыми методами не дает результата, но действия по достижению согласия еще не предпринимаются.

4) *Завершение конфликта.* Заключается в переходе от конфликтного противодействия к поиску решения проблемы и прекращению конфликта по любым причинам. Основные формы завершения конфликта: разрешение, урегулирование, затухание, устранение или перерастание в другой конфликт.

3. ***Послеконфликтный период*** включает два этапа:

1) *Частичная нормализация отношений* происходит в условиях, когда не исчезли негативные эмоции, имевшие место в конфликте. Этап характеризуется переживаниями, осмыслением своей позиции. Происходит коррекция самооценок, уровней притязания, отношения к партнеру. Обостряется чувство вины за свои действия в конфликте. Негативные установки по отношению друг к другу не дают возможности сразу нормализовать отношения.

2) *Полная нормализация отношений* наступает при осознании

сторонами важности дальнейшего конструктивного взаимодействия. Этому способствует преодоление негативных установок, продуктивное участие в совместной деятельности, установление доверия.

Стратегии поведения в конфликте

В чистом виде существуют пять классических стратегий.

1) *Доминирование (соперничество)* – используется в случае, когда ситуация касается ваших жизненных ценностей и вы не можете ими поступиться, а также, когда вы считаете, что ваше решение наилучшее и вы готовы принять на себя всю меру ответственности за данное решение.

2) *Компромисс* – каждая из сторон поступается частью своих притязаний. Используется в равноправных отношениях. Достигает половинчатого решения проблемы, а потому используется на короткое время, для поиска наиболее эффективного решения конфликта.

3) *Сотрудничество* – выработка такого варианта решения проблемы, которое устраивает обе стороны конфликта. Используется в длительных отношениях и по возможности во всех остальных случаях.

4) *Приспособление* – используется, когда цели в конфликте не столь важны, а также в зависимых отношениях.

5) *Уход от конфликта* – используется, когда другие стратегии поведения в конфликте невозможны. Цель – устранить от себя источник раздражения.

Типы разрешения конфликтов

Выделяются два основных типа разрешения конфликтов:

1. *Авторитарный тип* – разрешение конфликта через применение властных полномочий. При данном типе разрешения конфликта используются следующие методы:

• убеждение и внушение: руководитель пытается использовать свое руководящее положение, авторитет, права и через диктат своей воли воздействует на конфликтующие стороны;

• попытка согласовать непримиримые интересы – это один из приемов сближения конфликтующих сторон через взаимоприемлемый уравновешенный разговор, снятие напряженности во взаимоотношениях;

• метод игры: одна из сторон стремится привлечь на свою

сторону, например, руководство организации, а другая – профсоюзы.

Основное преимущество авторитарного типа разрешения конфликта в том, что, как считают руководители, при его использовании экономится время. Его главный недостаток состоит в том, что конфликт при этом остается неразрешимым, внешне задавленным, и к нему возможен возврат.

2. *Партнерский тип* – разрешение конфликта через применение конструктивных способов. Его основные черты заключаются в том, что имеет место:

• конструктивное взаимодействие руководителя с конфликтующими сторонами. Чтобы аргументы руководителя организации были приняты или хотя бы выслушаны, руководителю необходимо вызвать к себе доверие, устранить негативные чувства, соблюдать этикет и корректность в общении;

• готовность к компромиссу, взаимный поиск решений, выработка взаимоприемлемых альтернатив;

• стремление совместить личностный и организационный фактор.

Партнерский тип конфликта имеет свои преимущества. Он ближе к реальному решению проблемы, позволяет найти объединяющие факторы, т. е. удовлетворить интересы сторон.

Среди способов разрешения конфликта выделяют структурные методы (четкая формулировка требований, использование координирующих механизмов, установка общих целей, система поощрений) и межличностные стили разрешения конфликтов (уклонение, сглаживание, принуждение, компромисс, решение проблемы).

Литература

1. *Андреева Г. М.* Социальная психология: учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2008.

2. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология: учебник для вузов. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007.

3. *Богданов Е. Н., Зазыкин В.Т.* Психология личности в конфликте: учебное пособие. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004.

4. *Бодалев А. А.* Восприятие и понимание человека человеком. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

5. *Еникеев М. И.* Общая и социальная психология. – М.: Норма, 2009.

6. *Журавлев А. Л.* Психология совместной деятельности. – М.: ИП РАН, 2005.

7. *Кунщына В. И.* Межличностное взаимодействие. – СПб., 2001.

8. *Ломов Б. Ф.* Проблема общения в психологии // Хрестоматия по психологии / под ред. А. В. Петровского. – М., 1987.

9. *Рогов Е. Н.* Психология для студентов вузов: учебное пособие. – Ростов-на-Дону, 2005.

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «общение».
2. Обозначьте три составляющие процесса общения.
3. Каковы признаки и функции общения?
4. Охарактеризуйте коммуникативную сторону общения.
5. Раскройте значение невербальных средств общения.
6. Охарактеризуйте проксемические средства общения.
7. В чем особенности вербального и невербального общения?
8. Назовите условия эффективного использования вербальных средств общения.
9. Охарактеризуйте процесс слушания и его виды.
10. Опишите ошибки слушания.
11. Что такое перцептивная сторона общения?
12. Что такое «идентификация», «эмпатия», «рефлексия»?
13. Каковы факторы восприятия людьми друг друга в процессе общения?
14. Охарактеризуйте общение как взаимодействие и назовите его виды.
15. Чем отличается большая группа от маленькой группы?
16. Почему такой большой интерес у психологов к малой группе?
17. Что такое социальные нормы, позиция, статус, роль в малой группе?
18. Что такое «социометрия»?
19. Раскройте содержание понятия «коллектив».
20. Назовите признаки, стадии, уровни развития коллектива.
21. Можно ли вашу учебную группу назвать коллективом и почему?
22. Какими особенностями характеризуется деловое общение?
23. Что такое барьеры общения и как их избежать?

Темы рефератов

1. Межличностные отношения в детском коллективе.
2. Взаимоотношения между учителем и учащимися.
3. Возрастные и индивидуальные особенности восприятия человека человеком.
4. Формирование первого впечатления о другом человеке.
5. Общение как обмен информацией.
6. Особенности делового общения.
7. Малая группа как объект исследования.
8. Уровни развития группы.
9. Коллектив и его особенности.
10. Психология конфликта.
11. Психологическая совместимость и ее роль в совместной деятельности.

Часть вторая
Психология физического воспитания

Глава 1
Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания

1.1. Предмет психологии физического воспитания

Психология физического воспитания изучает закономерности проявления и развития психики человека в процессе занятий физической культурой. Психология в переводе с греческого языка означает: *psyche* – душа, *logos* – слово. Слово о душе – так понималась ранее психология. Однако предметом изучения в психологии физического воспитания является не душа, а ее проявления – психические явления: психические процессы; психические свойства; психические состояния.

Психические процессы – формы субъективного отражения объективной действительности. Их еще называют психическими функциями. С помощью психических процессов осуществляется познание человеком окружающего мира и действительности, а также усвоение знаний, формирование умений и навыков. Процесс обучения и воспитания строится на основе этих психических процессов. Выделяются три группы психических процессов: первая – познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, память, представление, мышление, речь, воображение; вторая – эмоциональные процессы: эмоции, чувства; третья группа – волевые процессы.

Психические свойства – индивидуально-психологические свойства личности, отличающие людей друг от друга, определяя их типологические и индивидуальные различия. К ним относятся: темперамент, характер, способности, потребности, мотивы. Знание выраженности свойств личности занимающихся и их учет при обучении и воспитании позволят педагогу успешно решать развивающие, образовательные, воспитательные задачи на уроках физической культуры.

Психические состояния характеризуют временную динамику психической деятельности, которая оказывает существенное влияние на успешность обучения знаниям, движениям, а также определяет успешность обучения и деятельности. Так, состояние тревожности, излишнее возбуждение, усталость, апатия оказывают значительное влияние на успешность обучения новым упражнениям и выполнение разученных упражнений. В процессе физического воспитания возникают различные психические состояния: стресс, монотония, психическое пресыщение,

тревожность, утомление. Знание характера проявления психических состояний и причин их возникновения позволит педагогу предотвращать их возникновение и приводить учащегося к оптимальному психическому состоянию.

Педагогу важно знать, что перечисленные психические явления взаимосвязаны между собой. Проявление психических процессов обусловлено характером психического состояния. Характер психического состояния обусловлен свойствами психики.

Физическое воспитание как специфическая деятельность характеризуется рядом психологических особенностей, отличающих его от других видов деятельности.

Первая особенность заключается в том, что предметом деятельности является человек, самостоятельность его мыслей и действий. Человек выступает как объект деятельности учителя физической культуры и как субъект собственной деятельности.

Вторая особенность деятельности в физическом воспитании заключается в проявлении необычного психического напряжения, превышающего повседневные напряжения. Напряжения в физическом воспитании являются постоянными и сопутствующими занятиям физическими упражнениями. Без напряжения не будет физического развития. Напряжения должны быть преодолимы и постепенно повышаться.

Третья особенность состоит в том, что продуктом физического воспитания выступает результат (физический, психологический, биологический), характеризующийся хорошим состоянием здоровья, повышенной работоспособностью, активной жизненной позицией. Этот результат является следствием умелого решения задач (образовательных, воспитательных, оздоровительных).

1.2. Задачи психологии физического воспитания

Психология физического воспитания имеет ярко выраженную прикладную направленность. Психологическое знание является основой для осуществления физического воспитания обучающихся: дошкольников, школьников, студентов. Студент, посвятивший себя профессии спортивного педагога, является воспитателем подрастающего поколения, которое перенимает многие качества своего наставника.

Задачи психологии физического воспитания как отрасли психологии сводятся к следующему:

1. Изучение влияния физического воспитания на психику обучающихся с целью поиска и обоснования для конкретного

возраста наиболее эффективных средств и методов, способствующих формированию физической культуры личности.

2. Разработка средств и методов формирования активно-действенного отношения учащейся молодежи к физическому воспитанию.

3. Разработка психолого-педагогических условий повышения эффективности физического воспитания обучающихся.

4. Разработка условий, средств и методов гуманизации физического воспитания обучающихся.

5. Изучение социально-психологических явлений в учебных коллективах в системе физического воспитания.

6. Разработка рекомендаций для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности.

Диапазон задач психологии физического воспитания достаточно разнообразен и включает все сферы занятий физической культурой, начиная от привлечения к занятиям и заканчивая подготовкой к соревновательной деятельности.

Задачи психологии физического воспитания как учебной дисциплины сводятся к следующему:

1. Способствовать формированию у студентов мировоззрения в области физической культуры.

2. Вооружать студентов знаниями психологии физического воспитания с целью успешного решения задач в будущей профессиональной деятельности.

3. Сформировать профессиональные компетенции, необходимые для решения задач физического воспитания обучающихся.

4. Вооружить будущих специалистов по физической культуре научно-методическим материалом для проведения опытно-экспериментальной работы в процессе физического воспитания.

1.3. Методы исследования

Наблюдение. Метод наблюдения – один из способов познания объективного мира, основанный на непосредственном восприятии явлений, объектов при помощи органов чувств, в основном зрения. Основная функция наблюдения состоит в избирательном сборе сведений об изучаемом спортсмене. Наблюдение представляет собой живое созерцание, связанное с мышлением.

Сущность метода наблюдения состоит в том, что в сознании исследователя отображаются и фиксируются изменения изучаемого объекта, его количественно-качественные структурные и векторные перемены. В процессе наблюдения

накапливаются конкретные факты для последующего осмысления, для сопоставления с итогами применения других методов при изучении объекта. Наблюдение эффективно при условии, когда оно используется в совокупности с другими методами и может выступать как их составная часть.

Наблюдение проводится обычно в естественных условиях, без вмешательства в ход изучаемого явления. Поступки спортсмена, его реакции, слова подробно записываются, затем анализируются. Для научного наблюдения характерна не простая фиксация фактов, а переход от описания к их объяснению. Для ведения наблюдения характерна большая подготовительная работа: выделяются единицы наблюдения, составляется план, протокол наблюдения.

Предположим, изучаются темпы обучения новому упражнению. Устанавливается, что упражнение в двух группах спортсменов осваивается в течение пяти тренировок, а в третьей группе спортсмены осваивают это же упражнение за три тренировки. В этом случае необходимо рассматривать зависимость итога работы не от одной методики, а и от других возможных причин: наличия знаний о технике выполнения у спортсменов, обстановки на тренировке, характера установки тренера, отношения спортсменов к спорту вообще и к данному занятию в частности.

План наблюдения отвечает на вопросы: что наблюдать, для чего наблюдать, когда и сколько времени наблюдать и что можно ожидать в результате проведенного наблюдения.

При проведении наблюдения важным является продуманность системы признаков, по которым можно фиксировать проявление того или иного факта. При этом должно быть единство требований в применении этих признаков всеми участниками наблюдения.

В зависимости от целей наблюдения можно использовать двоичную систему оценок («+», «—») или 2.1.0 и другие шкалы оценок. Накопление текущей информации позволяет затем составить индивидуальную характеристику спортсмена.

Следует помнить, что получаемая информация с помощью метода наблюдения обладает низкой надежностью, поскольку восприятие поведения другого человека всегда несколько искажено в связи с особенностями личности самого эксперта (наблюдателя). С целью повышения надежности результатов наблюдения вычисляется обобщенная оценка нескольких экспертов (2–3 и более).

Варианты метода наблюдения: а) внешнее (наблюдение со стороны), б) внутреннее (самонаблюдение с последующим

отчетом), в) свободное, г) стандартизированное, д) включенное, е) стороннее.

В психологии широко используется самонаблюдение. Однако этот вариант наблюдения не дает высокой надежности результатов. Причины искажения самооценок носят познавательный или мотивационный характер. Познавательные искажения связаны с незнанием собственной психики и возникают по следующим причинам: а) низкий интеллектуальный уровень испытуемого; б) отсутствие навыков самонаблюдения и специальных знаний; в) использование неверных эталонов (например, сравнивание себя с близким окружением, а не со всей популяцией).

К числу средств, повышающих эффективность наблюдения, следует отнести также применение в ходе наблюдения специальных технических средств звукозаписи, видеозаписи наблюдаемого явления и последующего анализа наблюдающихся при этом фактов, а также проведение наблюдения в специально оборудованных для этого классах.

Тестирование. Данный метод широко используется в исследованиях различного вида и предполагает использование тестов. Тест – стандартизированная методика, позволяющая получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых свойств. Выделяются следующие тесты:

– *Интеллектуальные тесты* предназначены для оценки уровня развития мышления (интеллекта) человека и его отдельных когнитивных процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, речи.

– *Личностные тесты* предназначены для психодиагностики устойчивых и индивидуальных особенностей человека, определяющих его поступки. К ним относятся: тесты темперамента, характера, мотивации, эмоций, способностей. Некоторые тесты (Кеттелла, MMPI и другие) дают комплексную оценку личности. Частные тесты оценивают отдельные черты личности: локус контроля, тревожность, мотив достижения, агрессивность и др.

– *Межличностные тесты* оценивают межличностные отношения в различных группах (социометрический тест, тест социально-психологической самоаттестации группы как коллектива и др.).

– *Практические тестовые* задания включают в себя задачи и упражнения, которые предлагается выполнить испытуемым в наглядно-действенном плане.

– *Образные задания* содержат в себе упражнения с образами, с

картинками, рисунками, схемами, представлениями. Они предполагают активное использование воображения, мысленного преобразования образов.

– *Вербальные тесты* включают в себя задания на оперирование словами. Они предполагают, например, определение понятий, умозаключения, сравнение объема и содержания различных слов, выполнение с понятиями различных логических операций.

– *Бланковые тесты.* При их использовании испытуемый получает тестовый материал в форме различных бланков: рисунков, схем, таблиц, опросников и т. д.

– *Аппаратурные тесты* предполагают использование аппаратуры для предъявления и обработки результатов тестирования, например, аудио – и видеотехника и др.

– *Процессуальные тесты.* С их помощью исследуется какой-либо психологический или поведенческий процесс. В результате дается точная качественная или количественная характеристика, например процесс запоминания спортсменом выполненного движения.

– *Тесты достижений.* С их помощью оцениваются успехи спортсмена в том или ином виде деятельности или в сфере познания: продуктивность памяти, логичность мышления, устойчивость внимания, уровень развития вербального мышления и др.

– *Тесты состояний и свойств* используются для диагностики более или менее стабильных психологических качеств человека: черт личности, свойств темперамента, способностей, а также психического состояния.

Правила проведения тестирования:

1. До применения теста необходимо познакомиться с ним и попробовать его на себе или на другом человеке.

2. Перед началом тестирования следует позаботиться о том, чтобы испытуемые хорошо поняли тест и инструкцию.

3. Во время проведения тестирования необходимо следить за тем, чтобы все испытуемые работали самостоятельно, независимо друг от друга, и не оказывали друг на друга влияния.

4. Для каждого теста должна существовать обоснованная и выверенная процедура обработки и интерпретации результатов.

Хронометрирование. Данный метод может рассматриваться как составная часть метода наблюдения. Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. Хронометрирование занятия осуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо занимающегося.

Экспертное оценивание. Данный метод довольно широко используется при изучении личности: при выявлении уровня знаний, умений, навыков, способностей. При анкетном опросе респондентов возможны субъективные погрешности. Нередко опрашиваемые завышают сформированность у них профессиональных качеств. В этом случае экспертная оценка позволяет получить более объективные результаты. В качестве экспертов подбирают людей, знающих опрашиваемого и способных оценить его. Обычно берется три эксперта. По результатам оценивания (независимого) экспертами опрашиваемого выводится среднее арифметическое значение. Для каждого эксперта дается инструкция и критерии оценки того или иного качества.

Опрос: беседа, интервью, анкетирование. *Беседа* – широко используемый метод исследования. Его результаты являются дополняющими другие методы, в частности наблюдение. Беседа проводится по заранее составленному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Беседа ведется в свободной форме, без записи ответов собеседника. Для проведения беседы и получения объективной информации важно создать атмосферу непринужденности, взаимного доверия.

При проведении беседы можно использовать скрытый магнитофон, диктофон, что позволяет зафиксировать ответы собеседника и в дальнейшем их обработать.

Интервьюирование – разновидность беседы; является распространенным методом при проведении социологических, психологических, педагогических исследований. При этом методе вопросы задает исследователь, а респондент отвечает на них. Как правило, при этом используется магнитофонная запись.

Анкетирование – наиболее распространенный метод опроса в психологии. Зачастую исследователь самостоятельно разрабатывает содержание анкет. При этом довольно частым ответом при составлении анкет является неопределенный – «не знаю», «не могу сказать» и т. п. Если окажется, что при ответе на какой-либо вопрос доля ответов «не знаю», «не могу сказать» и т. п. превышает 5 %, то исследователю рекомендуется выяснить причины этого обстоятельства и изменить конструкцию вопроса.

Эксперимент. Специфика эксперимента заключается в том, что целенаправленно и продуманно создается искусственная ситуация, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Основное достоинство этого метода состоит в том, что он позволяет надежнее, чем остальные методы, делать выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления с другими феноменами, научно объяснять

происхождение явления и его развитие. Сложность эксперимента заключается в его организации и проведении, что требует от исследователя организаторских и коммуникативных умений.

Эксперимент занимает особое место в системе методов исследования, так как вся система исследования в нем планируется и контролируется экспериментатором. В эксперименте всегда четко определяются две группы переменных: контролируемые и отклик. Контролируемая переменная представляет собой воздействие, оказываемое исследователем, а отклик является следствием изменения контролируемой переменной, при этом требуется оценить результат воздействия на последующий отклик. В эксперименте исследуется характер зависимости отклика от контролируемых переменных путем прямых манипуляций с контролируемыми переменными.

Характерными признаками эксперимента являются: 1) точное фиксирование исходного уровня и условий протекания изучаемого процесса; 2) внесение запланированных изменений (методики); 3) варьирование условий; 4) воспроизводимость процесса и результатов; 5) точное фиксирование конечных результатов; 6) интерпретация полученных результатов, их объяснение (обсуждение).

По способу организации выделяются три вида эксперимента: лабораторный, естественный, педагогический.

Лабораторный эксперимент проводится в специально организованных условиях, обеспечивающих чистоту результатов. При этом устраняется воздействие побочных явлений. В лабораторных экспериментах используется специальная аппаратура, позволяющая изучать явления (психические процессы, свойства).

Естественный эксперимент проводится в обычных естественных условиях жизни и деятельности человека – во время занятий, соревнований. Созданная экспериментатором экспериментальная ситуация может остаться вне сознания участников эксперимента. В этом случае положительным для исследования фактором является полная естественность поведения испытуемых.

В других случаях естественного эксперимента ситуация создается открыто, сами испытуемые являются участниками экспериментальной ситуации и не догадываются о ее направленности. Такое исследование требует особенно тщательного планирования и подготовки. Недостатком естественного эксперимента является неизбежное наличие некоторых неконтролируемых помех, оказывающих влияние на функцию отклика.

Педагогический эксперимент проводится с целью изучения эффективности предлагаемой исследователем методики, например, обучения упражнению, развития волевых качеств и т. п. В педагогическом эксперименте создаются две независимые группы – экспериментальная и контрольная – с числом испытуемых не менее 10 человек. Контрольная группа занимается по традиционной методике, а экспериментальная группа – по разработанной исследователем методике. При этом фиксируются определенные показатели до и после эксперимента, характеризующие эффективность методики. Продолжительность педагогического эксперимента определяется исследователем и может длиться месяц, год, несколько лет.

Литература

1. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.
2. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.
3. Психология физической культуры и спорта / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.
4. Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГУФК, 2000.

• *Контрольные вопросы*

1. Что является предметом психологии физического воспитания?
2. Какие основные задачи стоят перед психологией физического воспитания?
3. Назовите основные методы психологии физического воспитания.

Темы рефератов

1. Особенности предмета психологии физического воспитания.
2. Наблюдение как метод психологии физического воспитания.
3. Психологический эксперимент и его особенности в науке о спорте.

4. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.

Глава 2
Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании

2.1. Цель и задачи физического воспитания

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие личности, формирование потребности в занятиях физическими упражнениями и положительного отношения к физической культуре и спорту.

Исходя из общепсихологической теории деятельности как специфической активности личности, занятия физической культурой включают следующие три компонента: мотивацию; упражнения; результаты деятельности. Мотивацию образуют потребности, цели, мотивы, интересы. Спортивные упражнения, составляющие основное содержание занятий по физической культуре, включают общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов и на различных тренажерах; упражнения на гимнастических снарядах; легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания); лыжный спорт; плавание; туризм; спортивные игры (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол). В качестве результата в процессе занятий физической культурой выступают:

1) биологический (прирост мышечной массы, повышение функциональных возможностей организма и т. д.);

2) педагогический (воспитание нравственных и волевых качеств, формирование характера и т. д.);

3) психологический (развитие психических процессов: ощущений, представлений, мышления, восприятия и т. д.).

Цели, решаемые в процессе физического воспитания, сводятся к физическому совершенствованию личности и формированию физической культуры личности.

Первая цель понятна учащимся. Сложнее обстоит дело со второй. Формирование физической культуры личности – это создание у занимающихся определенной, постоянно действующей установки на физическое самосовершенствование.

Задачами физического воспитания являются:

1) укрепление здоровья, гармоническое развитие личности;

2) формирование необходимых двигательных навыков прикладного характера;

3) соревновательная деятельность способствует эффективности занятий физической культурой, укрепляет

спортивную мотивацию;

4) соревнование выступает как метод при развитии физических качеств и волевых усилий;

5) в системе народного образования занятия физической культурой носят обязательный характер;

6) развитие у школьников интереса к физической культуре и спорту;

7) формирование потребности в физических упражнениях.

2.2. Мотивация при занятиях физической культурой

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обусловливает конечный результат. Школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой нужны прежде всего для него.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве таковых могут выступать:

1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол и др.), третьих – силовые упражнения;

2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семье;

3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т. д.);

4) высокоразвитая пропаганда физической культуры и спорта;

5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время.

Все эти факторы, воздействующие на школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой.

По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, школьник должен получать удовольствие от занятий и определенные (планируемые) результаты (рис. 2.1).

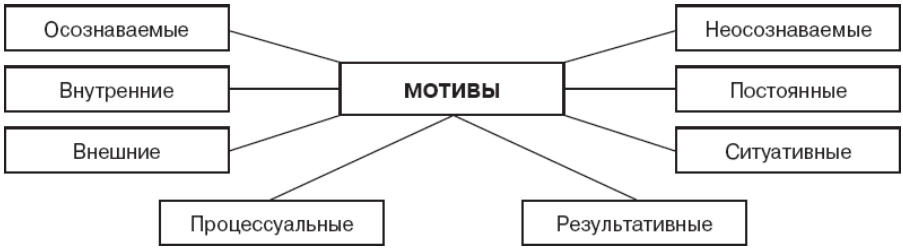

Рис. 2.1. Классификация мотивов занятий физической культурой

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные (Е. П. Ильин, 2000). Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой: школьник удовлетворяет потребность в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения сложных упражнений и от победы). Формированию именно этой мотивации должно быть уделено постоянное внимание на уроках физической культуры.

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. В процессе занятий как физической культурой, так и спортом, школьники стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических занятий. Мотивы этой группы могут быть направлены на: 1) самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств);

2) самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т. п.). Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

По степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть осознаваемые и неосознаваемые. Школьники младших классов, занимаясь физической культурой, спортом, зачастую не осознают, зачем им это нужно (неосознаваемые мотивы). По мере взросления учащихся мотивы приобретают определенную осознанность.

По локализации мотивов они подразделяются на внешние и внутренние. Внешние мотивы лежат за пределами субъекта деятельности. В качестве внешних мотиваторов учащихся могут быть учителя физкультуры, родители, друзья по классу и т. п. Эффективность воздействия внешних мотивов невысокая. Внутренние мотивы исходят непосредственно из процесса занятий физическими упражнениями. Школьник, занимаясь физическими упражнениями, получает удовольствие от двигательной активности, и это побуждает (выступает внутренним мотивом) на дальнейшие занятия. Учитель физкультуры, тренер должны стремиться к формированию внутренней мотивации учащихся, спортсменов.

Учитывая всю важность влияния физических упражнений на организм человека, необходимо с первых лет обучения в школе формировать у детей мотивы к занятию физической культурой. Для формирования и закрепления мотивов рекомендуется: 1) пропагандировать физическую культуру всем преподавательским коллективом школы; 2) повышать престиж уроков физической культуры, превращая их в праздничное, радостное, эмоциональное занятие;

3) содержание уроков физической культуры сделать динамичным, отдавая предпочтение различным видам спорта, полагаясь на инициативу учителей и учащихся.

2.3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт – действенное средство воспитания личности. В этом нас убеждают многочисленные примеры из практики спорта. Однако, к сожалению, имеются и негативные явления в поведении отдельных спортсменов различного ранга – от учащегося ДЮСШ до всемирно известных мастеров. Такие факты свидетельствуют о том, что занятия спортом не всегда правильно воспитывают молодежь. Главная причина здесь кроется не в самом спорте, а в личности спортивных наставников – тренеров и преподавателей физического воспитания, в их умении использовать спорт как средство воспитания. В качестве примера для начинающих тренеров можно привести работу заслуженного тренера СССР В. С. Расторопцкого, который с помощью гимнастики воспитывал личность. Спортивные результаты, как он считает, не главное в работе со спортсменами. Поэтому тренеры и считают, что он больше педагог, чем тренер. В то же время по числу подготовленных им чемпионов мира и Олимпийских игр он

стоит, как говорят в спорте, «на пьедестале».

Можно выделить два типа спортсменов: человек долга и человек-одиночка. Общее для них то, что они умеют побеждать себя и соперников. Но мотивы их спортивной борьбы и занятий спортом противоположны. Человек долга (Л. Турищева, В. Борзов, Ю. Власов и многие другие) руководствуется чувством ответственности перед тренером, коллективом, Родиной. Для человека-одиночки характерны отрицательные мотивы: злость, неприязнь к сопернику, граничащая с ненавистью; противопоставление себя окружающим; желание добиться победы любой ценой. И, что не менее важно, им подражают некоторые юные спортсмены.

Разделение спортсменов на такие типы – результат воспитательной работы тренера, а вернее, его упущений в работе со спортсменами. И это не случайно, ведь и среди тренеров выделяются такие же типы. Следовательно, спорт может оказывать самое различное влияние на формирование личности. Занятия спортом могут воспитать и целеустремленного коллективиста, и носителя индивидуалистической психологии, который использует спорт как сферу личной выгоды, наживы.

При каких же условиях физкультурно-спортивная деятельность становится воспитывающим фактором? Анализ психолого-педагогической литературы, а также многолетние наблюдения за спортсменами позволяют выделить следующие условия.

1. Занятия физической культурой и спортом должны носить общественно полезный характер. Занимающиеся обязаны осознавать, что результаты их спортивной деятельности имеют определенную общественную ценность, приносят пользу коллективу, стране. Занятия спортом – не только личное дело спортсмена, но и решение важной государственной задачи – подготовки людей к труду и защите Родины.

2. Главным результатом физкультурно-спортивной деятельности должен быть педагогический компонент, а не биологический. Физические упражнения должны использоваться не просто для развития силы, а для разумного их применения. С помощью физических упражнений должны развиваться интеллектуальные способности, нравственные качества, на основе которых совершенствуются волевые и физические качества.

3. Физкультурно-спортивная деятельность должна быть инициативной и творческой. В этом случае у занимающихся формируется самостоятельное принятие учебных задач за собственные, что будет способствовать формированию личности. Предъявляемые некоторыми педагогами, тренерами такие

требования, как: «Я сказал, значит, делай», «я лучше знаю, что тебе надо делать и сколько» и т. п. – не принесут должного воспитательного эффекта.

4. Занятия физической культурой и спортом должны быть интересными. Если у занимающихся сформирован глубокий и устойчивый интерес к спорту, то это уже залог его воспитательного воздействия. Любовь к физическим упражнениям заставляет занимающихся отказываться от вредных привычек и воспитывать у себя многие положительные качества. Особенно важно сформировать интерес к физической культуре и спорту у младших школьников, так как их физкультурно-спортивная деятельность не всегда мотивируется осознанием ее общественной важности. Занятия физической культурой и спортом должны быть удовольствием и игрой, а не кропотливой трудоемкой работой, которая для начинающих спортсменов неинтересна.

5. Используемые в физкультурно-спортивной деятельности наказания не должны вызывать у занимающихся отвращения к спортивному наставнику и самой деятельности. Прежде чем применить какое-либо наказание, педагог должен точно знать, какова будет реакция его воспитанника. В противном случае могут возникнуть нежелательные последствия (неприязнь к педагогу, уход из коллектива, уход из спорта). Вряд ли принесет положительный эффект, например, удаление занимающихся с занятия.

6. Воспитатель сам должен быть воспитан. Этот общеизвестный тезис в педагогике имеет неоценимое значение в работе с юными спортсменами, которые буквально впитывают в себя черты характера, походку, манеру обращения и т. д. своего спортивного наставника. А тренеры и преподаватели физического воспитания зачастую это забывают. В спортивной практике сильно заметно, как воспитанники повторяют своего тренера в жизни. У них такое же поведение, отношение к товарищам, вещам и труду. Поэтому начинающий педагог, тренер должен это знать и стремиться к нравственному самосовершенствованию. Будучи сам воспитанным, он может потребовать соблюдения определенных норм поведения от своих воспитанников.

7. Только в сплоченном коллективе с высокоразвитым общественным мнением могут сложиться благоприятные предпосылки для воспитания молодежи.

8. Многие цели воспитания в физкультурно-спортивной деятельности достигаются при условии учета возрастных особенностей личности.

При соблюдении перечисленных условий физкультурно-

спортивная деятельность становится важным фактором в воспитании подрастающего поколения.

2.4. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности

Рассмотрим кратко некоторые особенности воспитательной работы в процессе спортивной деятельности со школьниками различного возраста.

Младший школьный возраст (6–10 лет). Дети такого возраста уже готовы к восприятию норм и правил поведения. Поэтому одна из задач их воспитания – формирование общепринятых навыков поведения. В качестве приема рекомендуется использовать поощрение даже при незначительных успехах («Да ты просто молодец, только так и поступают настоящие спортсмены», «Я ничуть не сомневался, что ты мог поступить иначе»). Подобная оценка действий занимающегося вызывает у него чувство гордости за себя и является побуждающей силой в его последующем поведении.

В данном возрасте у школьников не развито представление о своей воспитанности. Они еще не знают, как бы они поступили в той или иной ситуации. Недостаточно развито также понимание ими идеального образца в поведении. В этой связи перед педагогом стоит важная задача по формированию у младших школьников адекватного представления о своей воспитанности и доведению до его сознания идеального образца (можно в виде конкретного спортсмена). Школьник начинает осознавать расхождение между тем, какой он есть и каким он должен быть, что станет движущей силой в его самовоспитании. Эффективный прием воспитания здесь – подражание.

Учитывая, что учащиеся начальных классов положительно относятся к спортивной деятельности, необходимо именно в этом возрасте сформировать у них глубокий и устойчивый интерес к спорту. Следует учесть, что в воспитании интереса к спорту большое значение имеют достигаемые школьниками результаты. Поэтому при оценке деятельности занимающихся на уроках физической культуры или в спортивной секции нужно исходить из затраченных усилий школьников и темпов прироста показателей, а не из конечного результата.

В данном возрасте происходит приобщение школьников к коллективу (классному, спортивному). Поэтому с первых же дней поступления в коллектив необходимо воспитывать у них правильные взаимоотношения, учить коллективной жизни,

подчинять личные интересы общественным интересам, воспитывать чувство долга и ответственности, развивать чувство сопереживания за товарищей при совершении ими проступков.

Характерными для младших школьников являются глубокие переживания при получении отрицательных оценок на уроке, поэтому такими оценками увлекаться не стоит. Ведь главное в спортивной деятельности не результат, а физическое развитие. Получение отрицательных оценок будет вызывать угасание интереса к спортивной деятельности и формирование неуверенности в своих возможностях.

Дети младшего школьного возраста восприимчивы к педагогическим воздействиям, стимулирующим преодоление трудностей. Поэтому воспитанию волевых качеств у школьников необходимо уделять пристальное внимание при организации спортивной деятельности, на каждом занятии задавать достаточно трудные и в то же время доступные упражнения, учитывая их физическое развитие.

Подростковый возраст (11–14 лет). Для ребят этого возраста потребность в общении более выражена, чем у младших школьников. Объектом общения подростка является его сверстник. В этой связи тренеру необходимо чаще организовывать различные совместные мероприятия в своем спортивном коллективе (туристские походы, экскурсии, поездки и т. п.). В таких условиях подростки быстрее усваивают моральные нормы и правила поведения в коллективе.

В подростковом возрасте повышается интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, способности. Проявление интереса к собственному «Я» обусловлено развитием психологического новообразования «чувство взрослости». В итоге формируется самооценка, которая в этом возрасте часто оказывается несовершенной: у одних завышенная самооценка, у других – заниженная. В связи с появлением неадекватной самооценки у иных спортсменов могут закрепляться нежелательные качества: самоуверенность, зазнайство, неуверенность в своих силах и т. д. Перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся адекватной самооценки.

Развитие самосознания подростков связано с развитием потребности в самовоспитании. Здесь необходимо в тактичной форме подсказать подростку принципы самовоспитания и средства достижения поставленных целей.

Опыт поведения в обществе у подростков еще недостаточно богат. В этой связи они не всегда могут правильно оценить свое поведение, поэтому нуждаются в оценке их поступков другими – одобрении или осуждении. Однако применение этих методов

требует от тренера-педагога высокого профессионального мастерства, психологического такта.

Подросток представляет собой противоречивое единство детства и формирующегося чувства взрослости. Мастерство педагога в общении с подростками определяется тем, к чему они апеллируют при обращении к занимающимся. Нередко тренер-педагог в общении с подростками возвращается к детству, вызывая послушание и зависимость, что для данного возраста уже неприемлемо. Спортивная педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день развития личности спортсмена.

Перед школьниками старших классов встает проблема профессионального самоопределения. Учитывая, что самостоятельный выбор профессии не всегда бывает правильным, тренеру-педагогу необходимо привить занимающемуся интерес к той профессии, к которой он наиболее расположен. Основная работа тренера в плане профориентации заключается в выявлении детей, способных к спортивно-педагогической деятельности, и формировании у них устойчивого профессионального интереса.

Процесс становления личности подростка должен смещаться на самовоспитание, что связано с завершением формирования самосознания. В. А. Сухомлинский указывал, что истинное воспитание совершается тогда, когда есть самовоспитание. В процессе занятий физической культурой формируется комплексное психологическое образование – активная жизненная позиция. Следует учесть, что активная жизненная позиция формируется только самостоятельными поступками, за которые субъект несет ответственность. Попытки воспитателя-учителя «внести» в сознание ребенка познание и нравственные нормы, минуя собственную деятельность ребенка по овладению ими, подрывает самые основы здорового умственного и нравственного развития ребенка.

В подростковом возрасте самовоспитание связано с самоутверждением личности через отдельные поступки. Оценивая свои поступки и качества, школьник обнаруживает свои недостатки, и это побуждает его к самовоспитанию. Однако в этом возрасте уровень осознанности самовоспитания недостаточно высок и чаще всего проявляется ситуативно. Самовоспитание носит односторонний характер. Например, воспитание физической силы подросток считает главным, а воспитание других качеств (интеллектуальных, моральных) отодвигает на второй план. Отсюда перед педагогом стоит важная задача – сделать самовоспитание всесторонним процессом

формирования личности.

Старший школьный возраст (15–18 лет). Характерной его особенностью является завершение формирования самосознания, предполагающее особое отношение личности к самому себе. Это, в свою очередь, связано с высоким уровнем интеллектуального развития личности.

Учитывая, что именно в старшем школьном возрасте складывается мировоззрение, тренеру и преподавателю физического воспитания необходимо заложить в сознание занимающихся комплексное отношение к физической культуре и спорту как к средству физического воспитания. Занятия спортом не должны быть для них самоцелью, а использоваться как средство для всестороннего совершенствования личности, подготовки к труду и защите Родины. В этом возрасте закрепляются нравственные основы школьника. Значительную роль здесь играют занятия спортом: воспитываются патриотизм, коллективизм, честность, ответственность, справедливость. При неумелой организации спортивной деятельности, низком нравственном облике тренера-педагога у школьников могут формироваться такие качества, как эгоизм, рвачество, самолюбование и др.

Поскольку в старшем школьном возрасте особо встают вопросы дружбы и любви, то к этим проявлениям следует готовить уже в подростковом возрасте, развивать у занимающихся уважение к другим людям и противоположному полу.

В отличие от подростков, у старших школьников самовоспитание направлено на формирование определенного, целостного морального облика. Самовоспитание приобретает систематический характер, направлено на совершенствование личностных качеств и связано с профессиональным самоопределением. Однако и в старшем школьном возрасте самовоспитание нуждается в умелом руководстве тренера-педагога. Школьнику следует помочь выявить имеющиеся у него недостатки; разработать программу самовоспитания и сформулировать правила, которыми он должен руководствоваться. При этом необходим контроль за результатами самовоспитания, который может осуществляться как самим школьником, так и тренером-педагогом.

Воспитание школьников старших классов должно строиться на основе личностного подхода. Личностный подход в воспитании предусматривает учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся; отношение к занимающимся как к личности ответственной и самостоятельной.

Не увидев в каждом воспитаннике чего-то ценного,

свойственного только ему, и не подобрав ключика к его душе, тренер не может воспитать настоящего спортсмена. Примечателен в этом плане педагогический опыт тренера В. С. Расторопского, который к каждой воспитаннице находил индивидуальный подход.

Неумение тренера найти ключ к своим воспитанникам нередко приводит к конфликтам и уходу из спорта. А расставание с любимым делом может привести к серьезным нежелательным последствиям. Однако тренеры далеко не всегда представляют себе такие исходы.

Личностный подход в воспитании предполагает, что личность тренера-педагога имеет большое значение в формировании положительных качеств у занимающихся. К. Д. Ушинский указывал, что в воспитании все должно основываться на личности воспитателя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. Завершением воспитания старшеклассников является сформированная личность, которая должна обладать: 1) устойчивым внутренним мотивационным ядром, способным выдерживать информационные перегрузки и быстрые изменения среды; 2) психологической гибкостью, лабильностью, способностью и в зрелом возрасте усваивать новую информацию и самой продуцировать новое.

Литература

1. *Бабушкин Г. Д.* Психология физического воспитания. – Омск: Академия МВД, 1997.
2. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.
3. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000.
4. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.
5. Психология физической культуры и спорта / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.
6. Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГУФК, 2000.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте цели и задачи физического воспитания.
2. В чем заключаются результаты физического воспитания?

3. Классификация мотивов занятий физической культурой.

4. В чем заключается воспитывающее воздействие физической культуры и спорта на личность?

5. Охарактеризуйте условия, при которых занятия физической культурой становятся воспитывающим фактором.

6. Дайте психологическую характеристику школьного возраста.

Темы рефератов

1. Психологические аспекты физического воспитания.

2. Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.

3. Воспитательное воздействие физической культуры.

4. Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.

Глава 3
Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания

3.1. Виды активности и факторы, ее обусловливающие

Выделяют два вида активности учащихся – познавательную и двигательную (Е. П. Ильин, 2000). Познавательная активность характеризуется проявлением внимания и восприятия, осмыслением, запоминанием и воспроизведением информации. Преобладающее ее проявление наблюдается при объяснении учителем нового материала (разучивании нового упражнения). Двигательная активность обнаруживается при выполнении физических упражнений. В младших и средних классах имеет место проявление неорганизованной активности, которая обусловлена возрастными особенностями, а также упущениями учителя при организации деятельности (своей и занимающихся).

Факторы, обусловливающие активность учащихся, таковы:

1) особенности организации деятельности учащихся на уроке;

2) оценка деятельности учащихся на уроке;

3) удовлетворенность учащихся уроками физической культуры;

4) отношение к учителю физкультуры;

5) интерес к физической культуре;

6) потребность в движениях.

Рассмотрим кратко каждый фактор.

Особенности организации деятельности учащихся на уроке физической культуры. Активность учащихся (познавательная и двигательная) во многом зависит от того, как учитель организует их деятельность (от организаторских способностей). Расположение учащихся при объяснении и показе нового упражнения, использование наглядной информации при обучении, четкое и грамотное объяснение техники упражнения, обеспечение страховки, соблюдение принципа доступности, четкая постановка задач учащимся, оптимальный состав учащихся в отделениях, использование карточек-заданий и т. д. – все это будет способствовать проявлению необходимой активности учащихся.

Оценка деятельности учащихся на уроке имеет большое психологическое воздействие на проявление активности учащихся, и она должна быть объективной. Еще нередки случаи, когда учитель использует оценку как наказание, что недопустимо.

Например, на первое занятие по лыжам часть учащихся пришли без спортивной формы. Нет ничего проще, чем поставить им «двойки», а самому идти с остальными учениками на лыжную подготовку. Безусловно, положительного воздействия такой оценки ожидать не следует.

Правильное использование оценки (положительной или отрицательной) будет в том случае, если она способствует развитию учащихся, вызывает у них побуждение работать самостоятельно. Выставляя оценку, учитель должен знать способности ученика, а не подходить к этому формально (выполнил или не выполнил, какую высоту преодолел и т. д.). Нельзя забывать, что оценка имеет большое воспитательное значение, и пользоваться ею надо умело в каждом конкретном случае.

Специфика физической культуры такова, что отрицательная оценка несет больше негативного, чем позитивного. Она скорее способствует отчуждению учащихся от физической культуры, чем развитию активности. Поэтому учителю лучше отказаться от отрицательных оценок. Сам факт невыставления положительных оценок уже должен говорить о том, что ученик работал на уроке плохо, его работа не оценена. И в дальнейшем он будет стремиться к тому, чтобы его работу оценили.

Удовлетворенность учащихся уроками физической культуры рассматривается как устойчивое, обобщенное отношение учащихся к урокам физической культуры и выступает как следствие. Причинами удовлетворенности могут быть: отношение учителя к проведению уроков (скучное, монотонное, однообразное, яркое, неожиданное, эмоциональное и т. п.); отношение учителя к учащимся (характер взаимоотношений – благоприятный, конфликтный и т. д.); достигаемые учащимися на занятиях результаты и оценка их учителем и товарищами; чистота и опрятность в спортивном зале, разнообразие спортивных снарядов; получаемая учащимися оптимальная эмоциональная и физическая нагрузка.

Отношение к учителю физической культуры. Следует иметь в виду, что отношение учащихся к учителю физкультуры как к личности является следствием отношения учителя к учащимся. Как построены взаимоотношения с учащимися (уважение их как личностей, требовательность и доброта, красота в обращении, понимание их душевного состояния и т. п.), таким будет и отношение к учителю, а следовательно, и к уроку физической культуры. Если учитель своими знаниями, умениями, внешним видом авторитетен в глазах учащихся, то это служит залогом проявления их активности на уроке.

Интерес к физической культуре – это активно-действенное отношение к ней учащихся. Привлекательные стороны физической культуры изменяются с возрастом учащихся, что необходимо учитывать при организации занятий. Интерес носит избирательный характер: у одних он может быть к спортивным играм, у других – к гимнастике, у третьих – к циклическим движениям. Для учителя важно сформировать у школьников устойчивый интерес к физической культуре, чтобы в дальнейшем он перерос в потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Занимающимся в спортивных школах бывает неинтересно на уроках физкультуры в обычной школе ввиду простоты развиваемых упражнений и недостаточной физической нагрузки. В подобных случаях одни учителя освобождают таких учащихся от уроков; другие привлекают их в качестве своих помощников на уроке, что имеет большое значение для их профессионального самоопределения.

Потребность в движениях выступает как биологический фактор, определяющий активность учащихся на уроках. Высокий уровень двигательной активности обусловлен преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу и силой нервной системы. Лица с данным психокомплексом склонны к проявлению терпеливости при наступлении утомления, обладают большой работоспособностью, что необходимо учитывать при дозировке нагрузки. Лицам с низкой потребностью в движениях необходимо постоянное внимание со стороны учителя и товарищей и контроль. При организации упражнений в парах желательно, чтобы в паре были учащиеся с разной двигательной активностью.

Вторая характеристика активности – склонность к определенному виду деятельности (разнообразной или однообразной, силовой или скоростной) связана со свойствами нервной системы. Лица с подвижностью нервных процессов и сильной нервной системой склонны к разнообразной деятельности принятию решений в неожиданных ситуациях). Лицам с противоположным психокомплексом свойственна спокойная, размеренная работа. Исходя из преобладания тех или иных свойств нервной системы, учащиеся могут проявлять различную активность на уроках гимнастики, спортивных игр, на лыжах и т. д.

3.2. Способы повышения активности учащихся на уроке

1. Создание положительного эмоционального фона – одна из

задач учителя на каждом уроке, которая может решаться по следующим направлениям:

а) создание соответствующей обстановки на уроке. Эстетика зала, опрятная форма учащихся и учителя, эстетика их поведения, краткость и четкость подаваемых команд, присутствие шутки, не оскорбляющей учеников, – все это является необходимым для повышения и поддержания активности учащихся;

б) использование на уроке игрового и соревновательного методов. Использовать их рекомендуется во второй части урока. В младших классах – чаще использовать игру, учитывая, что она является действенным средством в физическом развитии учащихся, и также в воспитании моральных и волевых качеств. При организации игр в младших классах учителю лучше играть одну из ролей участников;

в) разнообразие средств и методов на уроке физкультуры. Учителю надо помнить, что всякая однообразная деятельность утомляет и приводит к состоянию монотонии и психическому пресыщению. В состоянии монотонии имеют место потеря интереса к выполняемым заданиям, ослабление внимания, появление скуки. Психическое пресыщение характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения к деятельности, усилением раздражительности и озлобленности;

г) использование музыкального сопровождения на уроке при проведении первой части (ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений). Это значительно облегчает работу учителя – нет необходимости подавать команды (они записаны на магнитную пленку).

2. Правильная постановка задач учителем на уроке способствует сознательному включению учащихся в деятельность. Типичными ошибками при постановке задач являются:

а) перечисление упражнений, которые будут выполняться, а не те задачи, которые должны быть решены;

б) постановка учителем неконкретной и непривлекательной для учащихся задачи. Важно, чтобы задача была включена в значимую для школьника деятельность, вела к достижению желаемого результата. В этом случае у учащихся создается впечатление, что затрачиваемые усилия напрасны.

3. Оптимальная загруженность учащихся на уроке обеспечивается следующими путями:

а) устранением ненужных пауз (ожидание при выполнении упражнений), что достигается установкой дополнительных снарядов (гимнастика), наличием мяча у каждого ученика (волейбол, баскетбол), выполнением в паузах подводящих упражнений;

б) осуществлением контроля за учащимися на уроке. Это действенное средство для повышения их активности (особенно двигательной);

в) максимальным включением в деятельность всех учащихся (имеются в виду учащиеся, освобожденные от занятий физкультурой). Педагоги и учащиеся должны уяснить, что учащиеся освобождаются врачом от выполнения физических упражнений, а не от урока. Поэтому освобожденные должны всегда присутствовать на уроке, где бы он ни проводился. Полезно их привлекать к страховке, организации игры, к анализу деятельности отдельных учащихся и т. д. Присутствие школьников-спортсменов на уроках также обязательно.

4. Соблюдение дидактических принципов – важнейшее условие эффективной организации уроков.

Принцип оптимальной трудности заданий предусматривает учет:

– координационной сложности упражнения;

– величины затрачиваемых усилий;

– боязни выполнять упражнение;

– осмысления задания учащимися.

Принцип прогрессирования трудности учебных заданий (постепенное увеличение нагрузки).

Принцип сознательности.

Принцип связи обучения с жизнью, практикой.

Принцип подкрепления. Он включает:

– проявление учителем внимания ко всем учащимся при выполнении упражнений;

– сообщение учащимся об ошибках (указать причины их возникновения) и правильности выполнения упражнения;

– поощрение учащихся с использованием похвалы, оценки индивидуально и перед классом.

Принцип дифференцированного подхода к учащимся предполагает индивидуальный темп овладения упражнениями; индивидуализацию нагрузки и воздействий учителя на учащихся.

3.3. Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на чем-либо: предмете, явлении, мысли. Активизация внимания осуществляется преднамеренно (произвольно) и непреднамеренно (непроизвольно).

Непроизвольная активизация связана с воздействием на органы чувств внешних стимулов. Возникновение такого

внимания зависит от силы и новизны раздражителя (например, повышения громкости речи преподавателя). Сильные раздражители привлекают к себе большее внимание, чем слабые. При этом имеет значение не абсолютная, а относительная сила раздражителя. Среди тишины негромкий голос может привлечь к себе внимание. Новый раздражитель также привлекает к себе большее внимание, чем знакомый для учащихся.

Произвольная (преднамеренная) активизация внимания связана с применением волевого усилия обучающимся при направлении внимания на тот или иной объект, либо удержанием внимания какое-то определенное время (выполнение упражнения на снаряде, ожидание начала старта). Роль волевого усилия заметна, когда возникают затруднения в сосредоточении внимания на учебном задании, например, при потере интереса к нему.

Внимание может быть направлено на внешние объекты и на себя – на свои мысли, переживания, ощущения и т. д. В этой связи различают внимание внешнее и внутреннее. Первое направлено на внешние объекты. Оно сопряжено с осторожностью, бдительностью, готовностью к действию (ожидание вратаря; действия учителя при страховке обучающихся). Внутреннее внимание сопровождается собранностью человека, сосредоточенностью на своих ощущениях, размышлениях. Оно направлено как бы внутрь себя (концентрация штангиста, гимнаста перед выполнением упражнения).

Внешнее и внутреннее внимание актуализируются в процессе выполнения физических упражнений в зависимости от задач и чередуются друг с другом. При освоении нового упражнения актуализируется внешнее внимание, направленное на учителя, на технику движения. Внутреннее внимание актуализируется при совершенствовании техники упражнения, когда учащийся использует идеомоторную тренировку, ориентируясь на собственных ощущениях, контролирует технику выполнения упражнения.

При работе со школьниками учитель должен равномерно использовать как произвольную, так и непроизвольную активизацию внимания. При преобладании активизации произвольного внимания деятельность учащихся будет сопровождаться излишним психическим напряжением, что может привести к отрицательным последствиям (отказу от выполнения упражнений). Однако следует иметь в виду, что в этом случае при достижении учащимися определенных результатов у них развиваются волевые качества. При преобладании активизации непроизвольного внимания на уроках у учащихся в меньшей

степени будут развиваться упорство, устойчивость внимания.

В процессе занятий физической культурой учитель должен развивать свойства внимания, имеющие значимость при выполнении физических упражнений: концентрацию, устойчивость, подвижность, переключение и распределение внимания. Для этого можно использовать разнообразные психотехнические игры, а также любые задания с привлечением внимания.

На уроках физической культуры имеет место проявление невнимательности учащихся. Если невнимателен весь класс, то здесь, скорее всего, причина в учителе, который не довел до понимания учащихся новый материал (монотонное, сухое изложение). Кроме этого, возможно влияние внешних факторов (прохожие, зрители – при проведении занятий на улице), а также излишне возбужденное или подавленное состояние учащихся (первый урок после каникул).

Невнимательность может быть как ситуативной, проявляющейся непостоянно, так и закрепившейся чертой личности. Она может привести к снижению эффективности усвоения учебного материала и к травматизму.

Для поддержания преднамеренного (произвольного) внимания учащихся рекомендуется в течение урока поддерживать дисциплину; четко ставить цели и задачи урока. Следует проверять, приняты ли задачи учащимися.

При объяснении упражнений необходимо показывать логическую связь между отдельными заданиями; привлекать учащихся к своему размышлению, задавая по ходу объяснения вопросы. Объяснение должно быть эмоциональным, бодрым, без монотонных многократных простых и понятных для данного возраста заданий.

При выполнении заданий учащимися важным является: 1) выбор оптимальных темпа и объема работы на уроке. Особенно это важно при работе на снарядах (длительное ожидание своей очереди); 2) стимулирование внимания учащихся в отдельные моменты, когда оно угасает (показ учителем упражнения, похвала, подсказка причины ошибок); 3) введение в урок соревновательного метода.

Литература

1. *Деркач А. А., Исаев АЛ.* Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.

2. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. – СПб.,

2000.

3. *Коробейников Н. Н., Михеев А. А., Николенко И. Г.* Физическое воспитание. – М., 1989.

4. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.

5. Психология физической культуры и спорта / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «активность» и охарактеризуйте виды активности.
2. Перечислите факторы, определяющие активность личности на уроках физической культуры.
3. Раскройте способы повышения активности учащихся на уроках физической культуры.
4. Каково значение внимания учащихся на уроках физической культуры?
5. Назовите средства и методы повышения внимания учащихся на уроках физической культуры.

Темы рефератов

1. Активность учащихся на уроках физической культуры.
2. Средства и методы повышения активности учащихся на уроке физической культуры.

Глава 4
Психологические основы активизации физического самовоспитания обучающихся

4.1. Самооценка как побудитель физического самовоспитания

Физическое самовоспитание – это самостоятельная деятельность человека, направленная на свое физическое развитие. Оно является одним из путей физического самосовершенствования. Однако этот процесс должен быть управляем со стороны педагогов, знающих средства и методы физического воспитания.

Познание самого себя возможно посредством сравнения себя с другими. Ниже представлены приемы самопознания, использование которых ведет к формированию самооценки.

Самонаблюдение – наблюдение за своим физическим развитием в процессе занятий физическими упражнениями, способствует формированию «Я-реальное». Это начальный этап физического самовоспитания.

Опосредованное самопознание – сопоставление, сравнение своего физического развития с другими. Сопоставление осуществляется в процессе совместных занятий физическими упражнениями, просмотра фильмов, соревнований, спортивной тренировки. Это внутренняя психическая работа учащегося, обогащающая его личность, направляющая его к «Я-идеальное».

Анализ собственных физических действий, осуществляемый по ходу занятий физическими упражнениями, ведущий к формированию самооценки.

Выделяются четыре уровня развития самооценки (Е. П. Ильин, 2000).

Процессуально-ситуативный уровень характерен для младших школьников. Он оценивает себя по отдельным результатам деятельности, не связывая их с чем-либо. Учащийся оценивает результаты отдельных действий на уроках физической культуры или на соревнованиях. Ситуативность, стихийность, нестабильность способствуют неустойчивости самооценки.

Качественно-ситуативный уровень характерен для подросткового возраста. Школьник может устанавливать связи между достижениями и своими качествами (волевыми, физическими) и обосновывать свои результаты. На этом уровне

развития самооценки физическое самовоспитание носит ситуативный характер.

Качественно-консервативный уровень самооценки характерен для переходного возраста – из подростков в юноши. На этом уровне происходит разрушение прямолинейных связей между поведением, деятельностью и качествами личности. Главную роль в самооценке принимает констатация достигнутого ранее уровня развития свойств личности. Школьники начинают осознавать, что в физическом самовоспитании легкого и быстрого успеха не добиться, нужен долгий труд над собой. Но не каждый следует этому. В результате может сформироваться пессимистический взгляд на физическое самовоспитание. Чтобы этого не произошло, необходимо тактичное руководство самовоспитанием со стороны спортивного педагога.

Качественно-динамический уровень самооценки характерен для юношеского возраста. Школьники осознают зависимости между достигнутыми результатами и качествами личности, способствующими этому. Самооценка приобретает объективный характер. Физическое самовоспитание на этом уровне становится осознанным, планомерным и активным процессом.

Самооценка может приобретать неадекватный характер: завышаться или занижаться. В первом случае школьники переоценивают себя, во втором – недооценивают. Это связано с некоторыми качествами темперамента и личностными качествами (например, притязания).

Учащиеся с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои физические возможности, претендуют на более высокую оценку за выполнение упражнений или более высокое место в соревновании. Справедливую оценку или неуспешное выступление на соревновании считают несправедливой. Причины неуспеха видят в других, а не в себе.

Учащиеся с заниженным уровнем притязаний недооценивают себя, не планируют высоких целей, неохотно берутся за трудное дело, боясь неуспеха. У них преобладает мотивация избегания неудачи.

Перед учителем физической культуры стоит важная задача формирования адекватной самооценки своего физического развития и оптимального уровня притязаний, соответствующего физическому развитию учащегося.

В формировании адекватной самооценки своего физического развития и физической подготовленности большое значение имеет оценивание учителем заданий, выполняемых на уроках физической культуры. Важно оценивать не абсолютное достижение ученика, а темпы прироста в выполнении

упражнений, развитии физических качеств, выполнении нормативных требований. При такой форме оценки учащиеся видят результаты своего труда, испытывают удовлетворение от достигнутого.

4.2. Этапы физического самовоспитания подростков и старшеклассников

Физическое самовоспитание подростков и старшеклассников будет эффективным при соблюдении следующих условий (Е. П. Ильин, 2000).

Выявление недостатков в своей физической подготовленности. В процессе самооценки и сопоставления ее с оценкой педагога выявляются недостатки в развитии того или иного качества (физического, волевого). Под своим недостатком учащийся может понимать отставание от нормы развития качества, однако эта норма может быть неизвестна учащемуся. В этом ему должен помочь педагог, знающий нормы физической подготовленности школьников различного возраста. Сравнивая себя с другими учащимися, с идеалом, учащийся более адекватно воспринимает свои недостатки. Выявление недостатков является первым шагом самовоспитания, и от того, насколько учащийся осознал свои недостатки, зависит их дальнейшее устранение.

Разработка программы и правил физического самовоспитания. Для преодоления выявленных недостатков создается программа физического самовоспитания. Основу программы составляют самообязательства, рассчитанные на определенный период: неделя, месяц, четверть, полугодие, год и т. д. Программу физического самовоспитания лучше всего представить письменно, в которой должна быть графа выполнения самообязательств. В программе должно быть прописано, что и как делать. Например, ежедневно по утрам делать физзарядку; в течение дня сделать 20–30 подтягиваний на перекладине; 20–30 минут упражнения с гантелями; пробежать один километр за определенное время и т. д. В программу включаются те физические упражнения, выполнение которых приведет к устранению выявленных недостатков. Составленную программу необходимо обсудить с учителем физкультуры, который даст полезные советы. После выполнения намеченной на определенное время программы составляется новая программа с усложнением требований.

Реализация программы физического самовоспитания. Реализация программы осуществляется с помощью следующих приемов:

Приемы самостимулирования: самоубеждение, самоободрение, самовнушение.

Самоубеждение используется учащимся, когда нужно утвердиться в правомерности своих действий. Чаще всего этот прием используется тогда, когда учащийся встречается с трудностями и сомневается в правильности выбранного пути и успехе. Возникает необходимость использования дополнительной аргументации в пользу правильности своих действий.

Самоободрение как способ оптимизации своего психического состояния используется для придания себе уверенности и создания мажорного настроения. Достижение даже пусть небольшого результата должно быть оценено учащимся как результат его труда над собой.

Самовнушение используется для укрепления веры в свои возможности для регуляции своего психического состояния перед выполнением сложных упражнений, перед соревнованием. Учащимся нужно помочь в составлении словесных формул, которые они будут использовать при выполнении физических упражнений. Формулы должны быть краткими и убедительными.

Приемы самопринуждения: самоосуждение, самозапрещение.

Самоосуждение – высказывание себе недовольства своими действиями, поступками. По сути это критика себя, которая является показателем духовного развития личности. Самоосуждение является стимулирующим способом на пути к самосовершенствованию. Формы самоосуждения: самокритика, осуществляемая в форме диалога с самим собой; гневный монолог в свой адрес; укор собственной совести и др.

Самозапрещение – это отказ от собственных намерений при проявлении трудности и наличии желания сделать что-то. Например, при проявлении усталости в беге запрещение прекратить бег. Функция этого приема служит сосредоточенностью усилий (физических, волевых) на продолжении выполнять намеченное. Формой самозапрещения является самоприказ: «терпеть», «продолжать бег», «выполнить упражнение» и т. п.

При реализации программы физического самовоспитания важным аспектом является самоконтроль, играющий роль внутреннего регулятора человека, и самоотчет. Для осуществления самоконтроля и самоотчета необходимо ведение дневника.

4.3. Руководство физическим самовоспитанием школьников

Воспитание без самовоспитания и самовоспитание без воспитания обречены на неуспех. Это два взаимосвязанных и взаимообусловленных процесса. Важно, чтобы физическое самовоспитание не противостояло, а дополняло школьное физическое воспитание. Целью физического самовоспитания должно быть преодоление недостатков физической подготовленности учащихся и достижение установленных норм.

Чтобы физическое самовоспитание способствовало гармоническому физическому развитию школьников, оно должно направляться учителем физической культуры, родителями (если они к этому способны). Такая необходимость обусловлена тем, что подростки могут неправильно оценивать свои качества и неправильно составить программу физического самовоспитания, выбрать соответствующие приемы.

Задачи учителя физической культуры в управлении физическим самовоспитанием школьников сводятся к следующему:

Побуждение учащихся к физическому самовоспитанию. Посредством беседы, сопоставлением физической подготовленности учащегося с нормативными требованиями и значением физических качеств в жизнедеятельности у учащегося формируется стремление к физическому самосовершенствованию. Показать учащемуся, что человек сам вырабатывает у себя смелость, решительность, настойчивость, силу, выносливость. Действенным средством здесь будут примеры известных людей (спортсменов, циркачей, музыкантов, летчиков и представителей других профессий). При этом у учащихся будет формироваться идеал в виде конкретного человека или в виде собирательного образа. Более эффективным будет идеал в виде конкретного человека. Например, для мальчиков – русский борец Иван Поддубный, штангист Юрий Власов, борец Виктор Игуменов и др. Формирование у учащегося «Я-идеального» будет служить побудителем его активности в самовоспитании.

Формирование у учащегося высокого уровня самосознания. Самосознание человека проявляется на трех уровнях: самопознании, самооценки, саморегуляции. В большинстве случаев самосознание проявляется на первом, реже на втором и очень редко – на третьем уровне. У людей, достигших высоких результатов в выбранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.), самосознание проявляется на всех трех уровнях. Причем именно третий уровень (саморегуляция) имеет высокий уровень проявления. Чем младше школьник, тем в меньшей степени у него развита саморегуляция. Задача учителя физической культуры в этом плане заключается в выводе

учащегося на третий уровень самосознания – саморегуляцию, являющийся деятельностной основой физического самовоспитания.

Оказание помощи учащимся в составлении программы физического самовоспитания. Учащемуся трудно самостоятельно решить эту задачу, особенно подростку. Учитель физкультуры должен предложить приемы самовоспитания, помочь сформулировать правила самовоспитания, предложить форму дневника самовоспитания, а также комплекс физических упражнений для развития конкретного физического качества и методику их применения. При применении отягощений можно развивать силу и силовую выносливость. Надо объяснить учащимся, какое должно быть отягощение и какое количество повторений в одном подходе. Ознакомить учащихся с методикой развития общей выносливости. Для развития настойчивости, терпеливости рекомендовать учащимся выполнять упражнения на фоне усталости. Для развития решительности рекомендовать выполнение упражнений на фоне ограниченного времени для принятия решений (спортивные игры).

Учащиеся должны понять, что физическое самовоспитание будет малопродуктивным без преодоления трудностей, связанных с проявлением мышечных усилий, утомления, боязни.

Учитель физкультуры должен содействовать формированию их инициативности, самостоятельности, творческой активности, способности регулировать и совершенствовать свое поведение.

Развитие физического самовоспитания может осуществляться в индивидуальной и коллективной форме.

Индивидуальная форма представляет собой взятие конкретным учеником на себя самообязательств. Самообязательства включают ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

Коллективная форма физического самовоспитания предполагает принятие учениками всего класса или группой учащихся совместных обязательств по добровольному выполнению физических упражнений в групповой или индивидуальной деятельности. Данная форма физического самовоспитания может быть использована как на уроках физической культуры, так и во внеурочной форме. Коллективные самообязательства должны быть приняты всей группой, и это становится законом для всех участников самовоспитания. Выполнение таких обязательств контролирует актив класса.

При руководстве физическим самовоспитанием школьников необходимо соблюдать следующее:

1) программа физического самовоспитания должна быть

конкретной и логичной;

2) принятые самообязательства должны иметь временные рамки;

3) новые самообязательства должны приниматься при выполнении ранее принятых;

4) результаты работы учащихся должны оцениваться коллективом.

Литература

1. *Быков В. С.* Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: дис… д-ра пед. наук. – Челябинск, 1999.

2. *Ильин ЕЛ.* Психология физического воспитания. – СПб., 2000.

3. *Мурзинова Р. М.* Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога. – М.: КНОРУС, 2011.

4. *Рожков МИ.* Организация воспитательного процесса в школе: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Владос, 2001.

Контрольные вопросы

1. В чем отличие воспитания от самовоспитания?
2. Каково значение самооценки в самовоспитании?
3. Назовите уровни развития самооценки.
4. Какие методы самовоспитания вы знаете?
5. Охарактеризуйте условия физического самовоспитания школьников.
6. Каковы задачи учителя физкультуры для организации физического самовоспитания школьников?

Темы рефератов

1. Методы физического самовоспитания.
2. Принципы физического самовоспитания.
3. Деятельность учителя физической культуры по организации физического самовоспитания школьников.
4. Методы физического самовоспитания.

Глава 5
Психологические основы обучения двигательным действиям

5.1. Управление движениями как педагогическая проблема

В процессе физического воспитания педагогу приходится ежедневно решать проблему научения обучающихся различным по сложности двигательным действиям.

Проблема обучения двигательным действиям постоянно находится в поле зрения педагогов, физиологов, психологов, биомехаников и др. Причем при открытии новых научных фактов она находит новые пути решения. Так, при изучении свойств нервной системы у спортсменов (50–60-е годы XX в.) теория обучения двигательным действиям обогатилась новыми положениями, в основе которых лежит индивидуализация обучения спортивным упражнениям, построенная на основе учета свойств нервной системы у обучаемых.

Создателями первой научной теории научения были зарубежные исследователи Т. Гобсс и А. Гартли (XVII и XVIII вв.). Эта теория получила название ассоциативной, согласно которой появление у человека новых действий обусловлено образованием и проявлением соответствующих связей (ассоциаций). В некоторой степени ассоциации используются и в настоящее время при обучении спортивным упражнениям (особенно в гимнастике).

Первым исследователем проблемы научения в России был И. М. Сеченов. Он показал, что в основе двигательного акта лежит рефлекс, соотнесенный с чувствованием (мышечное чувство), выступающий регулятором движения. В дальнейшем И. П. Павловым и его учениками было установлено, что в основе научения лежат условные рефлексы, образующиеся при повторении и подкреплении. Двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя (стимула, условного сигнала) и нужной реакции – движения. В качестве подкрепления служит продвижение к цели и поощрение обучающегося. При многократном повторении движений формируется динамический стереотип. В формировании динамического стереотипа выделяются три стадии. Первая – иррадиация, характеризующаяся излишним напряжением, лишними движениями, закрепощением отдельных мышц. Вторая

стадия – концентрация. Процессы возбуждения и торможения концентрируются в нервных центрах, обеспечивающих выполнение движений. Третья стадия – стабилизация, характеризующаяся формированием стабильно существующих и стабильно чередующихся сочетаний очагов возбуждения.

Заслуживают внимания положения, высказанные в 30–40-е гг. XX в. отечественным ученым Н. А. Бернштейном. В основе его теории управления движениями лежит осознанное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями человека. Движение программируется смыслом, выступающим основой «образа потребного будущего», формирующего широко обобщенную, целесообразную матрицу управления. Кольцевой процесс, основа механизма управления, содержит не только ответ на раздражение, но и оценку ответа, сигнал о котором поступает в управляющий орган по каналам обратной связи и сопоставляется с программой. На основе сличения формируется корректирующий сигнал, и процесс повторяется до совпадения результатов действия с программой.

Приобретение двигательного навыка обусловлено не простым повторением движений, а необходимостью каждый раз заново решать двигательную задачу. Движение направляется моделью потребного будущего, которая строится мозгом на основе информации о текущей ситуации, прежнем опыте. Создав программу поведения, организм постоянно корректирует ее в соответствии с особенностями внешней среды. Это позволяет перестраивать поведение по принципу обратной связи. Поведение имеет характер рефлекторного кольца в отличие от традиционной рефлекторной дуги. Такое управление движением, открытое Н. А. Бернштейном, позволило по-новому подойти к обучению спортивным упражнениям. Его теория позволяет раскрыть механизм прогнозирования действия, его психологического моделирования, создания образа предстоящего действия – того представления о движении, которое в дальнейшем направляет и контролирует выполнение этого действия.

Результат любого сложного движения зависит не только от собственно управляющих сигналов, но и от целого ряда факторов. Все они вносят отклонения в запланированный ход движения. В результате окончательная цель движения может быть достигнута при условии, что в него будут вноситься поправки, коррекции. Для этого в центральную нервную систему должны постоянно поступать сигналы, информирующие реальный ход выполнения движения, которые перерабатываются в сигналы коррекции. Н. А. Бернштейном был предложен новый принцип управления

движениями – принцип сенсорных коррекций, имея в виду коррекции, вносимые в моторные импульсы на основе сенсорной информации о ходе выполнения движения.

Согласно теории построения движений Н. А. Бернштейна управление движениями представляет собой многоуровневый процесс (пять уровней).

Уровень «А» – низший уровень, управляет тонусом, уровнем возбудимости отдельных мышц. На этом уровне поступают сигналы от мышечных проприорецепторов, сообщающих о степени напряжения мышц, от органов равновесия.

Уровень «В», названный Н. А. Бернштейном уровнем синергий. На этом уровне перерабатываются основные сигналы от мышечно-суставных рецепторов, сообщающих о взаимном положении и движении частей тела. Уровень «В» принимает участие в организации движений, выполняя координацию сложных двигательных ансамблей, управляет мышечными координациями, согласуя работу мышц – синергистов и антагонистов.

Уровень «С» – уровень пространственного поля. На этом уровне строится движение и определяет пространственные и временные последовательности необходимых операций: шаги разбега, отталкивание, полет и т. д.

Уровень «Д» – уровень предметных действий. Это корковый уровень, заведует организацией действий с предметами. К нему относятся все орудийные действия, манипуляции с предметами. Способы выполнения могут быть различными (например, прием или подача мяча в волейболе).

Уровень «Е» – уровень интеллектуальных двигательных актов, определяет целенаправленность движения, его смысл, например, преодолеть снаряд при выполнении опорного прыжка.

В организации сложных движений участвуют, как правило, несколько уровней. Высшие уровни выполняют роль ведущих, низшие – исполняющих. Низшие уровни дают информацию высшим уровням, которые руководят работой низших уровней.

Положения теории И. П. Павлова, обоснованные при изучении животных, не позволяют объяснить управление человеком сложными движениями, по ходу которых возникает необходимость вносить коррекцию. Такой недостаток был устранен советским физиологом П. К. Анохиным, обосновавшим существование специального органа «акцептора действия» и наличие «обратной афферентации» при выполнении движений (рис. 2.2). Это позволило ему объяснить способность предвидеть результат действия и корректировать его по ходу выполнения.

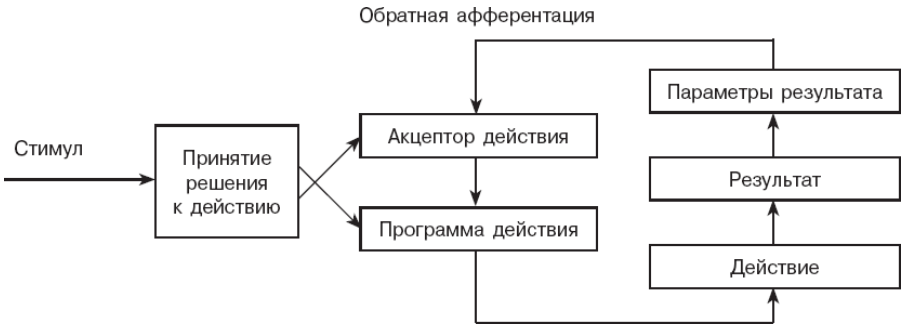

Рис. 2.2. Управление движением по П. К. Анохину

В последние годы в нашей стране интенсивное развитие получило принципиально новое направление в психологии обучения – усвоение знаний и умений на основе теории поэтапного формирования действий, развиваемой советскими психологами А. Н. Леонтьевым, П. Я. Гальпериным, Н. Ф. Талызиной, З. А. Решетовой, М. М. Богеном. Эта концепция, выступающая в настоящее время как теоретическая основа отечественного варианта программированного обучения, – закономерный этап развития психологической науки и может полностью стать теоретической предпосылкой для построения рационализированных методов формирования навыка.

В качестве центрального звена теории выдвигается задача исследования строения самой деятельности и ее перехода из внешнего, материального плана во внутреннюю психическую деятельность.

Устанавливаются последовательные этапы перехода внешних, материальных, действий во внутренние, психические. Действие, по данной теории, представляет собой совокупность трех компонентов: ориентировочного, исполнительного, контрольно-ориентировочного (рис. 2.3).

Ориентировочная часть – такая система условий, на которую человек опирается при выполнении действия. Благодаря ей человек ориентируется в условиях деятельности, программирует свои действия и осуществляет рациональный выбор одного из множества возможных исполнений. Такая ориентировка происходит не только перед началом исполнительной деятельности, но и в самом процессе выполнения. Ориентировочная основа действий может быть полной или неполной. Полная ориентировочная основа обеспечивает безошибочное овладение двигательным действием.

Исследования, проведенные в спортивной деятельности В. П. Мерлинкиным и В. М. Шадриным, показали, что процесс обучения спортивным действиям можно резко сократить за счет

преднамеренной организации ориентировочной деятельности обучаемых. При этом большой эффект дает организация обратной связи, заключающейся в том, что мало подотчетные кинестетические ощущения выделяются благодаря ассоциации их со зрительными и слуховыми раздражителями, непрерывно сигнализируя о ходе действия.

Пример. Ориентировочной частью действия спортсмена при обучении новому движению будет: а) создание представления о движении; б) мысленное проговаривание элементов движения; в) ощущения и восприятия, возникающие у спортсмена перед выполнением упражнения, а также во время выполнения движения; г) система знаний о технической основе движения.

Исполнительной основой деятельности служит выполнение самого движения и результаты выполнения. Одновременно с исполнением действия осуществляется контроль (контрольно-ориентировочная часть действия). Функцию контроля осуществляют анализаторы, подавая сигналы в кору больших полушарий о результатах действия. При обнаружении рассогласования между ориентировочной и исполнительной частями в последнюю вносятся коррективы. Наиболее успешно обучение новым движениям протекает при создании полной и адекватной ориентировочной части действия с организацией контроля за ней.

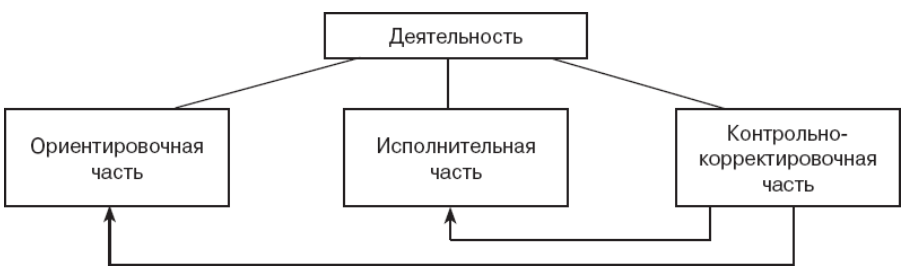

Рис. 2.3. Структура деятельности

5.2. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям

Обучение – это целенаправленный и организованный, систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагога. Оно включает в себя два вида деятельности: учение (деятельность ученика при овладении знаниями и умениями) и преподавание (деятельность педагога, направляющая процесс учения). Поэтому процесс обучения предполагает активное участие как педагога, так и

обучаемого. Педагогу важно знать, что качество учения обучаемого определяется качеством преподавания.

В силу специфичности физкультурно-спортивной деятельности, складывающиеся в процессе обучения отношения между спортивным педагогом и занимающимся не должны сводиться к отношению типа «передатчик-приемник». Характерной особенностью является взаимодействие педагога и занимающегося, предполагающее активность педагога. Активность же обучаемого в данном случае минимальна. Такие отношения в спортивной деятельности не будут оптимальными. В этой связи отношения между педагогом и занимающимися должны иметь двусторонний характер, предполагающий высокую осознанную активность со стороны обучаемых. Процесс обучения должен сопровождаться стимуляцией внешней и внутренней активности занимающихся.

Физическая культура и спорт характеризуются овладением большим количеством спортивных упражнений от простых, не требующих длительного времени для освоения и высокой психической нагрузки, до сложнокоординированных, предполагающих физическую подготовленность занимающихся, наличие двигательного опыта, психической готовности и длительное время для разучивания.

Для успешного овладения спортивными упражнениями занимающимися необходимо создание трех предпосылок.

1. *Физическая подготовленность*. Выполнение учеником любого нового упражнения требует определенного уровня развития конкретных физических качеств, особенно силы, ловкости, гибкости, быстроты. Поэтому, приступая к разучиванию нового упражнения, педагог должен знать, какие требования предъявляются к физическим качествам обучаемого и может ли он освоить данное упражнение при его физической подготовленности. Например, прежде чем разучивать опорный прыжок через козла или коня, необходимо создать у обучаемых физическую готовность для освоения этого упражнения (сила мышц ног для толчка и сила мышц рук для опоры и толчка). Недостаточный уровень физической подготовленности может привести к получению травм, неправильной технике выполнения упражнения, появлению неуверенности в овладении упражнением; слишком длительному разучиванию упражнения, непрочно сформированным двигательным навыкам; нежеланию разучивать данное упражнение.

2. *Двигательная, в том числе координационная готовность*. Прочность и скорость разучивания нового упражнения определяются полнотой развития у обучаемого ориентировочной

основы. При наличии у обучаемого необходимых и достаточных представлений по всем основным опорным точкам формируется прочная ориентировочная основа действия. Двигательные представления развиваются у занимающихся в процессе овладения ими все новыми и более сложными упражнениями. Особенно это характерно для тех видов спорта, в которых необходимо осваивать большое количество упражнений. Богатый двигательный опыт обучающегося способствует более быстрому созданию ориентировочной основы действия и, следовательно, освоению его. В таких видах спорта, как гимнастика, акробатика широко используются подводящие упражнения, предназначенные для создания необходимого двигательного представления у обучаемого. Недостаточная двигательная готовность при разучивании упражнений может привести к тем же последствиям, что и при недостаточной физической готовности.

3. *Психическая готовность,* ядром которой является мотивация учебной деятельности занимающихся. Успешность обучения двигательному действию достигается в том случае, когда достижение цели станет доминирующим мотивом учения. В этой связи перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся необходимой мотивации учения. В структуру психической готовности к обучению, наряду с мотивационным компонентом, понимаемым как «хочу» и «надо», следует включить и волевой компонент, понимаемый как «могу». Такой компонент психической готовности возникает на базе физической и двигательной готовности.

В качестве предпосылок успешного обучения двигательным действиям выступают также знание техники разучиваемого упражнения, оптимальное психическое состояние занимающихся, исключая утомление, их заинтересованность в освоении разучиваемого упражнения, уверенность педагога в том, что данное упражнение под силу его ученикам, создание правильного представления у занимающихся о разучиваемом упражнении, использование тренажеров при обучении.

5.3. Функции преподавателя в процессе обучения движениям

Основной задачей педагога является управление деятельностью обучаемых. Управлять их деятельностью не значит подменять или подавлять их активность. Напротив, основная устремленность педагога, его «сверхзадача» заключается в том, чтобы организовать активную деятельность самих обучаемых, направленную на решение тех или иных задач. Именно

деятельность обучаемых должна быть предметом управления со стороны педагога. Своеобразие деятельности преподавателя, который управляет «другой» деятельностью (а именно деятельностью занимающихся), состоит в том, чтобы поставленные педагогом цели в обучении учащиеся приняли за собственные. Педагог не просто пользуется способами достижения целей, но и работает над тем, чтобы эти способы были освоены занимающимися. Преподаватель не только оценивает результаты деятельности своих учеников, но и формирует у них способность к самооценке при выполнении ими спортивных упражнений. Педагог должен поставить ученика в активную позицию человека, усваивающего знания, умения, опыт. В этом вся сложность его работы.

Рассмотрим функции педагога, реализуемые в процессе обучения движениям:

1. *Управление мотивацией занимающихся*. Главным условием, определяющим внутреннюю активность личности в процессе обучения, является принятие обучаемым целей и задач обучения за свои собственные, лично для него значимые. Мотивация – это соотнесение целей обучения с потребностями, запросами и интересами личности, а также осознание возможностей их достижения. Мотивация учения находит выражение как в общем отношении занимающихся к физической культуре и спорту, так и в их активности в процессе усвоения знаний и овладения упражнениями.

2. *Регулирующая функция*. Педагогу необходимо направлять процесс овладения спортивными упражнениями и решения при этом различного рода задач. Регуляция этой деятельности имеет два аспекта:

а) информационный – передача занимающимся знаний о технике разучиваемых упражнений, об ошибках при освоении движений и путей их устранения; о значимости разучиваемых упражнений в жизнедеятельности и спортивном совершенствовании;

б) организационный – включение занимающихся в ту или иную форму учебной деятельности (индивидуальную, групповую, соревновательную).

3. *Контролирующая функция.* Процесс овладения спортивными упражнениями требует систематического контроля и оценки результатов деятельности занимающихся. Педагог должен сделать так, чтобы оценка стимулировала их к качественному овладению упражнениями.

4. *Анализ складывающихся ситуаций*. В процессе обучения новым движениям могут складываться различные ситуации

(нежелание выполнять упражнение, боязнь, страх, нарушения в технике движения и др.). На этом этапе педагог оценивает исходное состояние знаний занимающихся, их отношение к обучению, интересы, готовность к усвоению новых упражнений, а также объективные условия обучения (материальная база, тренажеры и др.). Лишь выяснив все элементы ситуации обучения, педагог может адекватно поставить задачи перед занимающимися. Он должен иметь не только собственные преставления об изучаемом упражнении, но и знать, какими представлениями обладает обучаемый. Преподаватель должен встать на точку зрения обучаемого, предвидеть возможные затруднения в его деятельности, понять, как ученик воспринимает определенную ситуацию, объяснить, почему он действует так, а не иначе, и как надо ему действовать.

5. *Проектирование учебной деятельности занимающихся*. Отбирая и контролируя учебные задания, педагог должен предусмотреть, чтобы они были значимыми и посильными для обучаемых, дифференцировать учебную работу своих учеников в зависимости от уровня их подготовки, а также наметить содержание и форму помощи занимающимся, определить, каким образом организовать деятельность учащихся, учитывая их взаимоотношения.

6. *Оценка результатов деятельности занимающихся.* Эта функция педагога направлена прежде всего на мотивирование занимающихся в их дальнейших занятиях, вселение в них чувства уверенности в своих силах и возможностях, даже несмотря на неудачи. Оценка должна вносить свой вклад в регуляцию действий занимающихся, раскрывать перед ними причины успехов и неудач при овладении спортивными упражнениями. Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся имеет значение и для педагога, поскольку позволяет ему осуществлять глубокую диагностику знаний и умений, отношений и интересов занимающихся, а также вносить коррективы в свою дальнейшую работу.

Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся должен проводиться как в конце каждого занятия, так и после каждого соревнования, что требует от педагога определенного такта, чтобы у занимающихся повышался интерес к осваиваемому учебному материалу и к спорту в целом. Основным условием осуществления названных функций является контакт и взаимопонимание преподавателя и занимающихся.

5.4. Представление о движении в структуре формирования двигательного навыка

Быстрое освоение новых спортивных упражнений и безошибочное их выполнение требуют от занимающихся отчетливых представлений о движении. Прежде чем выполнять движение, надо знать, что и как выполнять, т. е. создать у занимающихся представление об изучаемом движении. Освоению упражнения должно предшествовать созданное представление, выполняющее программирующую и регулирующую функции.

Для создания представления об изучаемом действии используются показ, рассказ о применяемой технике выполнения упражнений, помощь, фиксация отдельных элементов, использование различных устройств.

Формирование у занимающихся представления о движении характеризуется следующим:

– на этапе начального разучивания упражнения создается общий, схематический, нерасчлененный, преимущественно зрительный образ;

– на этапе углубленного детализированного разучивания осуществляется переход к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу;

– на этапе закрепления и совершенствования действия создается свернутый обобщенный, преимущественно двигательный образ выполняемого действия.

Особенности формирования действий и представлений до умений и навыков представлены на рис. 2.4.

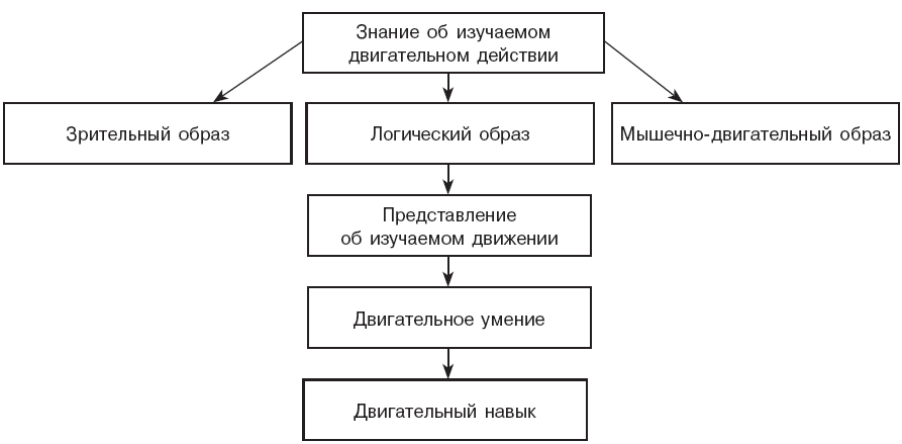

Рис. 2.4. Последовательность формирования двигательного навыка

При обучении новым движениям учителю важно знать, насколько правильно сформировано у занимающихся представление о двигательном действии. Для этого может быть использовано специальное устройство, представляющее собой

круг (фанера) диаметром около 1,5 м, проградуированный с точностью до одного градуса и прикрепленный к стене зала. На оси круга крепится (подвижно) макет человека (фанера, пластик), имеющий свободное движение в плечевом, тазобедренном и коленном суставах. С помощью такого приспособления можно проверить правильность представления учащимися о положении туловища в любой части разучиваемого упражнения.

5.5. Двигательные ощущения и специализированные восприятия

Двигательные ощущения и восприятия выполняют регулирующую роль при разучивании и выполнении движений. При разучивании нового движения двигательные ощущения и восприятия поставляют в мозг информацию о ходе выполнения движения, о возникающих рассогласованиях в его структуре. В переработке поступающей информации принимают участие представления и мышление. Сложившаяся ситуация оценивается, и «отдается» команда о внесении необходимых коррекций для последующего выполнения движения.

В процессе овладения движением двигательные ощущения становятся более отчетливыми, спортсмен может различать малейшие отклонения от заданных параметров движения (силовых, пространственных, временных). Для развития отчетливых двигательных ощущений при овладении новыми движениями, а также при их совершенствовании необходимо направлять мышление спортсмена на анализ ощущений при правильном выполнении и при ошибочном выполнении движений.

При овладении новыми движениями и при совершенствовании разученных движений существенное место принадлежит восприятиям, лежащим в основе техники движения.

Восприятия, сформированные в определенном виде спорта, называются специализированными восприятиями. Специализированные восприятия называют «чувствами». Признаки специализированных восприятий:

– специализация различительной функции совокупности анализаторов;

– обусловленность особенностями среды, в которой действует спортсмен, или особенностями предметов, с которыми (например, мяч) или на которых (например, гимнастические брусья) выполняется двигательное действие;

– обусловленность пространственным расположением противников и партнеров;

– неустойчивость восприятий во времени, требующая постоянного упражнения;

– высокий уровень развития восприятия является показателем высокого уровня владения техникой движений.

В каждом виде физических упражнений проявляются специализированные восприятия, лежащие в основе техники выполнения движений.

Рассмотрим в качестве примера «чувство воды» в плавании и «чувство мяча» в футболе.

«Чувство воды» – восприятие воды как опоры, о которую отталкивается пловец. При наличии данного чувства возникает ощущение опоры. При отсутствии такого чувства руки словно проваливаются в воду. Чувство воды проявляется при выполнении гребковых движений. Чем совершеннее техника плавания, тем ярче проявляется чувство воды.

«Чувство мяча» в футболе. Основой чувства мяча является совместная деятельность двигательного и зрительного анализаторов. Так, например, чувство мяча ярко проявляется при остановке летящего мяча. Коснувшись мяча ногой, футболист мягким, пружинящим движением подает стопу назад, снижая и забирая скорость полета мяча. Со стороны можно видеть, что мяч как бы прилипает к ноге. При ведении мяча можно наблюдать, что мяч будто привязан к стопе футболиста, удары мяча настолько соразмерны по силе, что мяч отходит от ноги только на нужное расстояние. Игрок может даже не видеть зрительно мяч. Чувство мяча проявляется также при передачах мяча партнеру. Здесь проявляются соразмерность силы и точности удара по мячу.

5.6. Содержание обучающей программы

Чем объясняются при овладении спортивными упражнениями технические ошибки, травмы, затраты длительного времени на обучение и др.? Прежде всего методикой обучения. К сожалению, в спортивной деятельности освоение упражнений в большинстве случаев осуществляется по методу «проб и ошибок». При такой методике тратится много времени на исправление ошибок. Занимающиеся, как правило, стремятся быстрее освоить новое упражнение. Отработка отдельных деталей двигательного навыка не вызывает у них интереса.

Для предотвращения нежелательных явлений при обучении спортивным упражнениям А. М. Шлеминым и его учениками рекомендуется программированный метод, включая алгоритмические предписания. Этот метод нашел широкое распространение в спортивной гимнастике. Сущность его

заключается в следующем:

1) проведение тщательного анализа учебного материала и оформление его в логической и методической последовательности актов обучения, которые воплощаются в обучающую программу;

2) повышение самостоятельности обучаемого при овладении упражнениями;

3) высокая эффективность управления процессом учения;

4) овладение сложными двигательными актами при усвоении более простых, сходных по структуре с разучиваемым упражнением;

5) повышение индивидуализации обучения;

6) применение различных вспомогательных средств.

При программированном методе учебный материал (например, подъем разгибом на перекладине) разбивается на элементы, и составляется обучающая программа. Кроме того, рекомендуется специальное обучение умению дифференцировать отдельные компоненты двигательного акта.

Обучающая программа (предписание алгоритмического типа) представляет собой определенные и доступные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого для овладения тем или иным двигательным действием. Предписания предусматривают разделение учебного материала на части (малые учебные задания) и обучение этим частям в строгой последовательности. Овладение последующей серией заданий осуществляется только после овладения предыдущей серией (рис. 2.5).

Обучающая программа включает в себя серии учебных заданий, последовательно усложняющихся. Каждая серия заданий направлена на решение определенных задач. Рассмотрим кратко содержание серий заданий при изучении любого спортивного упражнения (рис. 2.5).

6. Выполнение упражнения
5. Подводящие упражнения
4. Оценка параметров действия
3. Основная часть действия разучиваемого упражнения
2. Исходные, промежуточные, конечные положения
1. Физические качества

Рис. 2.5. Схема обучающей программы

Первая серия заданий – упражнения для развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения разучиваемого упражнения. Эта серия заданий направлена на создание у обучаемого физической готовности.

Вторая серия заданий состоит из упражнений для освоения исходных, промежуточных и конечных положений разучиваемого действия. Она направлена на овладение основными опорными точками и создание двигательного представления о разучиваемом упражнении.

Третья серия заданий – выполнение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого движения. Например, при разучивании больших оборотов на перекладине такими действиями будут размахивания вперед и назад, близкие к выходу в стойку на руках.

Четвертая серия заданий включает действия, связанные с обучением занимающихся умениям оценивать действия третьей серии по следующим характеристикам: силе, времени, положению тела в пространстве. Выполнение действий этой серии способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навыков. Количество и степень точности вырабатываемых дифференцировок зависят от структуры и сложности изучаемого упражнения. Выполнение заданий этой серии способствует созданию двигательного представления о выполняемом упражнении.

Пятая серия заданий включает подводящие упражнения или части изучаемого упражнения. Цель этой серии заданий –

создание двигательной и психической готовности у обучаемых.

В целом разучиваемое упражнение (шестая серия) выполняется только после овладения всеми сериями заданий. При обучении некоторым упражнениям отдельные серии заданий могут быть исключены тренером при условии, что спортсмен владеет данной серией заданий. В случае неправильного выполнения разучиваемого упражнения следует найти причину ошибок и повторить необходимую для этого серию заданий.

Предписания алгоритмического типа представляют собой интегральный метод обучения, объединяющий многие другие методы физического воспитания и способствующий безошибочному овладению спортивными упражнениями.

5.7. Индивидуальный подход при обучении спортивным действиям

Поиск наиболее оптимальных форм, средств и методов обучения в спорте является одной из актуальных проблем в спортивно-педагогической психологии. С точки зрения психологии такой поиск предусматривает организацию индивидуального подхода к занимающимся на основе учета их физической и технической подготовленности, психофизиологических особенностей, включающих прежде всего основные свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

Первым исследователем свойств нервной системы у спортсменов была З. И. Бирюкова, указавшая, что индивидуализация учебно-тренировочного процесса в спорте должна быть основана на результатах объективного исследования высшей нервной деятельности у каждого спортсмена.

В. М. Шадрин, разрабатывая методику формирования двигательного навыка (равновесия на байдарке), а также развития прыгучести и прыжковой выносливости, показал следующее. Более эффективный путь индивидуального воздействия состоит в том, чтобы, опираясь на ведущие положительные стойкие качества личности, способствовать формированию приемов и способов действия, которые являются для них наиболее благоприятными. Как подтверждают психологические исследования, процесс формирования двигательных навыков в спорте зависит от психофизиологических особенностей спортсменов. Впервые в области спорта это было показано Б. И. Якубчиком. Построение им тренировочного процесса акробатов с учетом их психофизиологических особенностей позволило добиться высоких результатов акробатам с различными

свойствами нервной системы.

Спортивная деятельность с характерной для нее высокой динамичностью психических и физических процессов обусловлена свойствами нервной системы человека. Исходя из этого, при совершенствовании учебно-тренировочного процесса необходимо иметь в виду рационализацию внешних условий обучения, а также объема и интенсивности нагрузки на основе учета психофизиологических особенностей каждого спортсмена. Индивидуализация обучения в спортивно-педагогической деятельности понимается как индивидуальный подход, предусматривающий следующее:

– выбор способов, приемов, темпа обучения упражнениям в соответствии с уровнем технической, физической, координационной и психологической подготовленности учащихся и уровнем развития способностей;

– учет индивидуально-психологических особенностей личности, условий жизни занимающихся и специфики воспитания;

– выбор наиболее целесообразных средств при обучении спортивным упражнениям, а также для устранения ошибок и нежелательных явлений (неуверенности, страха и др.), возникающих при разучивании упражнений;

– отбор оптимальной интенсивности нагрузки и времени отдыха для предъявления последующей нагрузки лицам с различными свойствами нервной системы;

– выделение существенных условий, от которых зависит достижение желаемого результата (освоение сложных упражнений; исправление ошибок);

– использование таких управляющих воздействий, которые бы приводили к быстрому и успешному овладению спортивными упражнениями;

– применение педагогических (обучающих и воспитательных) воздействий с учетом темперамента занимающихся.

Осуществление индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе предъявляет к преподавателю-тренеру высокие требования и продвигает спортсмена на более высокий уровень деятельности, а педагога – на более высокий уровень профессионального мастерства. В идеале тренер должен уметь оперативно конструировать программу воспитательных воздействий, адресуемых именно конкретному спортсмену, и тогда успех будет сопутствовать обоим – спортсмену и тренеру.

Литература

1. *Бабушкин Т. Д.* Психология физического воспитания. – Омск: Академия МВД, 1997.

2. *Бирюкова З. И.* Высшая нервная деятельность спортсменов. – М.: ФиС, 1961.

3. *Боген ММ.* Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.

4. Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000.

5. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.

6. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику теориям, объясняющим построение и управление движениями (И. П. Павлов, Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин).

2. В чем заслуга Н. А. Бернштейна при исследовании управления движениями?

3. В чем заключается необходимость создания предпосылок при обучении двигательным действиям?

4. Что такое специализированное восприятие?

5. Алгоритмизация обучения движениям. В чем ее значимость?

6. В чем заключается эффективность индивидуального подхода при обучении двигательным действиям?

7. Что учитывается при индивидуальном подходе при обучении движениям?

Темы рефератов

1. Предпосылки обучения движениям в спорте.

2. Обучающие программы при обучении спортивным движениям.

3. Индивидуализация обучения движениям в спорте.

Глава 6
Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой

6.1. Проявление воли при выполнении физических упражнений

Воля – это способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность. Учащиеся, выполняющие физические упражнения, выступая на спортивных соревнованиях, ставят определенные цели (ближайшие или перспективные). В процессе спортивной деятельности постоянно встречаются трудности, и от того, как учащиеся будут относиться к их преодолению, как они будут проявлять волевые усилия, будет зависеть развитие воли как способности. Научить их преодолевать любые встречающиеся при этом трудности – одна из задач учителя физической культуры, тренера.

Физкультурно-спортивная деятельность служит тем полигоном, где воля проявляется постоянно – ежеминутно и даже ежесекундно – и оказывает положительное влияние на физическое совершенствование человека, рост спортивных результатов. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю. И многие подростки, самостоятельно занимаясь физическими упражнениями, воспитывают волю, хотят быть смелыми, решительными, уверенными.

При занятиях физической культурой и спортом воля как интегральное психическое проявление представляется в виде волевых действий, сопутствующих выполнению любого физического упражнения (прыжок через коня, прием мяча, бег и т. д.).

Признаками волевых действий являются:

1) наличие побуждения к совершению действия;

2) осознание возникшей и требующей своего удовлетворения потребности;

3) представление цели действия, его конечного результата;

4) представление средств, необходимых для достижения намеченной цели;

5) намерение и решение осуществлять данное действие. При этом различают такие виды решений:

а) привычное (принимается без размышлений и колебаний);

б) без достаточного основания (принимаемое как попытка выйти из создавшегося положения);

в) осознанное решение, осуществляемое на основе тщательного анализа всех обстоятельств;

б) волевые усилия выражаются в побуждении человека действовать, несмотря на возникшие трудности и препятствия объекта;

7) выполнение принятого решения осуществляется путем рабочих операций с помощью намеченных средств.

Перед выполнением, а также в процессе выполнения физических упражнений у человека возникает определенное психическое состояние, так называемое волевое усилие – состояние внутренней психической напряженности человека, возникшее в связи с необходимостью преодоления трудностей. Например, состояние учащегося перед выполнением сложного упражнения или перед выполнением прыжка через планку, установленную на максимальной для него высоте.

Выполнение физических упражнений требует проявления следующих волевых усилий, связанных:

а) с мышечным напряжением (подтягивание на перекладине, опорные прыжки и т. п.);

б) с напряжением внимания (спортивные игры, гимнастические упражнения, стрельба и т. п.);

в) с преодолением усталости (бег, лыжная подготовка, плавание и т. п.) и неблагоприятных эмоциональных состояний (неудачи в первых стартах, возникший страх и т. п.).

Педагогу важно знать, что постоянно проявляемое при выполнении физических упражнений волевое усилие (психическое состояние) трансформируется в волевое качество (свойство личности). Например, постоянное преодоление чувства страха способствует развитию смелости; преодоление усталости в плавании, беге – настойчивости и т. п.

Выделяются следующие волевые качества: дисциплинированность, уверенность, целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка.

Волевые качества не всегда взаимосвязаны между собой. Школьник может быть, например, настойчивым, но несмелым, инициативным, но невыдержанным и т. д., т.е. не обязательно все волевые качества могут быть высоко развиты даже у высококвалифицированных спортсменов.

На уроках физической культуры школьники нередко отказываются выполнять физические упражнения. В этом случае

учителю важно найти причины отказа. В качестве таких причин может быть страх, возникший перед выполнением сложного, опасного упражнения. У одних страх имеет врожденную основу, обусловленную определенными типологическими особенностями, в частности слабой нервной системой (Е. П. Ильин, 2000). У других страх может быть следствием полученной травмы при выполнении упражнений, либо следствием проявления страха их товарищами. В любом случае учитель физкультуры должен выявить причину страха у каждого и определить пути его преодоления. Причиной отказа выполнять сложное упражнение может быть и неуверенность в успешном его выполнении. Тогда учитель должен найти способы и средства сформировать у школьника уверенность. Для этого рекомендуется использовать показ упражнений товарищами по классу; надежную страховку; подводящие упражнения; постепенное повышение трудностей и т. д.

6.2. Возрастные проявления воли

Младший школьный возраст.

Высокая подвижность детей 6–10 лет может отрицательно сказываться на воспитании волевых качеств. Под влиянием отрицательных эмоций у них меняется отношение к уроку и, естественно, к собственному развитию. Такое же влияние оказывает в этом возрасте оценка, полученная на уроке физкультуры. В этом возрасте слабо развита настойчивость, и при появлении любых трудностей активность ребят снижается. Характерны для данного возраста внушаемость и необдуманное подражание (например, младший школьник может проявить недисциплинированность, подражая своим товарищам).

Учитывая, что учащиеся младших классов совершают волевые действия в основном по указанию учителя, эту особенность следует использовать в работе со школьниками с первого класса. В 3-м классе они уже могут проявлять волевые усилия, руководствуясь собственными побуждениями.

Младшим школьникам на уроках необходимо давать достаточно трудные, но доступные для них упражнения. Попытки выполнить недоступные упражнения будут оказывать отрицательное влияние на воспитание волевых качеств. Большое значение для проявления воли имеет самооценка, которая в названном возрасте только формируется. Поэтому переоценка либо недооценка своих возможностей отрицательно сказывается на проявлении волевых качеств (смелости, решительности и др.).

Подростковый возраст.

Подростки могут оценивать волевые качества в других людях и соотносить их с собой, что считается благоприятным условием для самовоспитания. Для данного возраста характерно проявление смелости, а другие качества (выдержка, самообладание, дисциплинированность) имеют низкий уровень развития. Это объясняется сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения. При сильном эмоциональном возбуждении у подростка проявляется несдержанность, резкость, грубость. Из-за недостатка знаний процесс самовоспитания подростков нуждается во внешнем управлении. Этот возраст наиболее благоприятен для воспитания смелости, решительности, инициативности.

Необходимым условием воспитания волевых качеств подростков является постоянная требовательность в сочетании с одобрением, убеждением, разъяснением значения в жизни воли, теоретическими знаниями в этой области.

Старший школьный возраст.

Проявление волевой активности у старшеклассников осуществляется в основном по принципу самостимуляции. Достигают высокого уровня такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность. Учащиеся становятся более выдержанными, чем подростки. Однако такие волевые качества, как самостоятельность и инициативность, если они были недостаточно сформированы ранее, не находят должного развития. У девочек старших классов снижается смелость, что следует учитывать при выполнении сложных упражнений. Отсюда очень важно создавать основы воспитания волевых качеств в младшем и среднем школьном возрасте. В старшем школьном возрасте этот процесс будет осуществляться путем самовоспитания. Однако внешние воздействия не снимаются.

6.3. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом

В воспитании воли у школьников учителю физкультуры необходимо придерживаться следующих правил:

1) начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Легкие задания на начальной стадии способствуют формированию уверенности у школьников;

2) вызывать у занимающихся стремление выполнить поставленную задачу;

3) создавать уверенность, что трудное задание выполнимо;

4) вызывать у занимающихся быстрые и энергичные движения;

5) требовать, чтобы занимающиеся выполняли задание с сосредоточенным вниманием на упражнении;

6) добиваться результативности при выполнении заданий, помня, что усилия, затраченные впустую, разрушают способность к волевому усилию.

Важным и необходимым условием воспитания воли является самовоспитание. Кроме того, что учитель физкультуры, используя физические упражнения, воспитывает волю у школьников, они должны еще и самостоятельно заниматься этим. Самовоспитание воли начинает проявляться у некоторых школьников в подростковом возрасте, достигая высокого уровня в старшем школьном возрасте.

Учителю физкультуры не следует забывать, что процесс самовоспитания воли у школьников не должен уходить из-под внимания педагога и в определенной степени им нужно управлять. Учащиеся (младших классов) должны быть ознакомлены с принципами самовоспитания, представленными для постоянного обозрения (в коридоре, в спортивном уголке, в зале и т. д.).

Основные принципы самовоспитания:

1) научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

2) совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;

3) искать причины несовершенства своей деятельности, неуспехов и неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя.

В целях успешного самовоспитания рекомендуется:

1) выявлять сильные и слабые стороны;

2) определять программы самовоспитания;

3) вести дневник самовоспитания;

4) воздействовать на самого себя путем:

а) воспоминания образцов мужественных людей, их поступков и подражания им;

б) исполнения обязательства или слова, данного товарищам либо учителю;

в) показа себя в качестве примера для других;

г) использования для преодоления трудностей следующих высказываний великих людей: «Не идти вперед – значит идти назад»; «Жизнь ничего не дает без великого труда», «Бояться труда – недостойно мужчины» и др.

В одних случаях воспитание воли осуществляется стихийно.

Учитель физкультуры специально не планирует работу по воспитанию воли. Отсюда и незначителен воспитательный эффект. В других случаях воспитание воли осуществляется сознательно. И учитель физкультуры, и сами учащиеся заинтересованы в этом и работают в содружестве. Эффект здесь выше и обусловлен планированием процесса воспитания и контролем за его выполнением.

Педагогическое мастерство учителя состоит в том, чтобы умело подбирать и ставить сложные, но преодолимые для ученика препятствия, постепенно повышая степень их трудности.

Развитию волевых качеств способствуют учебные занятия, в процессе которых от учащихся в состоянии утомления требуются проявления новых усилий, сосредоточенности, концентрации внимания. Широкое распространение при воспитании волевых качеств получили упражнения, выполняемые с различными отягощениями. Эффективным средством воспитания волевых качеств является соревновательный метод. Однако при его использовании следует быть особенно внимательным, чтобы вовремя предотвращать неблагоприятные психические состояния занимающихся.

Для развития решительности рекомендуется создавать такие ситуации, в которых школьник вынужден сам принимать решения и исполнять их. Действенным средством здесь будут спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). При этом не следует использовать подсказки со стороны учителя. Параллельно с решительностью развивается и самостоятельность в принятии решений и их исполнении. Обязательным моментом является поощрение ученика за выполнение упражнения.

Для развития у учащихся настойчивости следует использовать продолжительное выполнение упражнений (бег, плавание и др.), в результате выполнения которых появляется усталость, желание прекратить деятельность. При этом следует использовать внешние воздействия со стороны учителя: убеждение, внушение как перед стартом (началом выполнения упражнений), так и в процессе преодоления дистанции.

Литература

1. *Бабушкин Г. Д.* Психология физического воспитания. – Омск: Академия МВД, 1997.

2. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.

3. *Ильин Е. П.* Психология воли. – СПб.: Питер, 2000.

4. Основы общей и спортивной психологии: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2004.

5. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

6. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.

7. *Щербаков Е. П.* Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена. – Омск: ОГИФК, 1986.

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «воля». В чем заключается ее значение в физическом воспитании?
2. В чем различие волевого качества и волевого усилия?
3. Каковы признаки волевого действия?
4. Какой возраст является сензитивным для развития волевых качеств?
5. Каких принципов и правил следует придерживаться при воспитании волевых качеств у школьников на занятиях физической культурой?

Темы рефератов

1. Воля и значение ее в физическом воспитании.
2. Волевые усилия и волевые качества.
3. Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
4. Воспитание воли на занятиях физической культурой и спортом.

Глава 7
Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера

7.1. Структура спортивно-педагогической деятельности

Профессия спортивного преподавателя относится к педагогическим профессиям и включает в себя те же компоненты, что и профессия любого учителя. При психологическом анализе профессиональной деятельности выделяются «отдельные деятельности» или компоненты, составляющие деятельность в целом. Н. В. Кузьминой в структуре деятельности учителя-предметника, З. Н. Вяткиной в деятельности учителя физкультуры, А. А. Деркачом, А. А. Исаевым в деятельности тренера выделены четыре компонента: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный. В то же время деятельность учителя физкультуры, тренера имеет особенности, позволяющие выделить в ней творческий и двигательный компоненты (А. А. Деркач, А. А. Исаев, О. В. Петунин, Г. Д. Бабушкин). Рассмотрим содержание каждого из компонентов.

Гностический компонент спортивно-педагогической деятельности включает в себя изучение специальной литературы по теории и методике спортивной тренировки, педагогике, психологии и т. д.; изучение опыта отечественных и зарубежных специалистов; выяснение причин ошибок при овладении спортсменами упражнениями; постоянный контроль за уровнем развития двигательных и волевых качеств; изучение индивидуально-психологических особенностей спортсменов; анализ взаимоотношений с занимающимися; анализ и коррекция своей деятельности в зависимости от результатов усвоения занимающимися изучаемого материала и повышения спортивного мастерства. Эта деятельность предполагает наличие следующих основных профессионально-педагогических умений: адекватно оценивать состояние занимающихся; анализировать специальную литературу; находить причины ошибок при овладении спортивными упражнениями; анализировать свою деятельность и деятельность занимающихся; анализировать явление и находить в нем главное. Формирование перечисленных основных и

остальных умений, проявляющихся в гностической деятельности, происходит в период занятий в спортивных школах и при обучении в вузе.

Одна из главных задач преподавателя физического воспитания – формирование у учащихся физической культуры личности, т. е. создание у занимающихся определенной установки на физическое самосовершенствование. Важно сформировать такую установку, которая бы «работала» на протяжении всей жизни человека и ставила бы его в роль субъекта физического воспитания. В настоящее время занимающиеся выступают в большинстве своем в роли объекта процесса физического воспитания, на который влияет педагог.

При такой постановке процесса физического воспитания у занимающихся постоянно формируется отрицательная установка на физическое совершенствование (хотя, безусловно, это происходит не у всех занимающихся и не у всех педагогов).

Конструктивный компонент связан с анализом своего труда и с установкой на будущее. Основное его содержание – планирование спортивной подготовки учащихся. Сюда входит отбор и распределение учебного материала на учебный год и более; определение последовательности усвоения двигательных действий; составление заданий на каждое занятие. Конструктивная деятельность проявляется в умении планировать учебный материал при подготовке к занятиям, а также объем и интенсивность нагрузки каждому занимающемуся; выбирать и синтезировать учебный материал при планировании процесса подготовки спортсменов; заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их; планировать процесс непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям.

Конструктивный и гностический компоненты являются базовыми в деятельности спортивного педагога. При составлении перспективных планов он учитывает индивидуальные особенности каждого спортсмена. При этом большое значение имеет способность к прогнозу спортивных результатов своих воспитанников. Конструктивные умения формируются при обучении в вузе.

Организаторский компонент – один из ведущих в деятельности спортивного педагога – способствует реализации планов. Это практическая деятельность, требующая знаний, умений и навыков в работе. Она включает: организацию речевой деятельности в процессе занятий; организацию поведения педагога в подготовке мест занятий и регулировании нагрузки, в дисциплинарных воздействиях; организацию деятельности занимающихся при разучивании и выполнении движений;

сплочение спортивного коллектива; пропаганду физической культуры и спорта; создание материальной базы.

Основные организаторские умения следующие: умение организовать учебно-тренировочное занятие, взаимодействие занимающихся на занятиях; подготовить и провести спортивное соревнование; организовать собственную деятельность; сформировать спортивный коллектив; увлечь учащихся физической культурой и спортом. Реализация планов на практике обусловлена наличием у педагога организаторских умений, формирование которых осуществляется на учебной практике при прохождении спортивных дисциплин в вузе и совершенствуется на педагогической и организационной практиках.

Коммуникативный компонент деятельности спортивного педагога включает общение его с учащимися, коллегами, родителями школьников, судьями и т. д. Коммуникативный компонент проявляется в форме общения, тоне обращения, интенсивности и мотивах общения. Коммуникативная деятельность – это практический компонент деятельности педагога и обусловлен многими факторами. Основные коммуникативные умения: установление контакта с людьми; предвидение назревающего конфликта; использование устной речи при общении; понимание психического состояния другого человека; управление своим поведением при общении.

Творческо-исследовательский компонент предполагает работу педагога с научной литературой, поиск путей, средств и методов обучения спортивным упражнениям. Сама специфика спортивно-педагогической деятельности требует от специалиста проявления творческих умений, таких, как делать анализ занятий, выступлений спортсменов на соревнованиях; ставить проблему и видеть пути ее решения; находить новое знание в современной научной литературе; планировать и проводить эксперименты.

Двигательный компонент является специфическим в деятельности преподавателя физического воспитания и включает в себя обучение спортивным действиям; показ техники выполнения упражнения; оказание помощи и страховки при выполнении упражнений учащимися.

Перечисленные компоненты находятся во взаимосвязи, уровень проявления их зависит от индивидуально-психических особенностей личности педагога.

7.2. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности

Стиль руководства – это целостная, относительно устойчивая система способов общения педагога с учащимися, обладающая внутренним единством и обеспечивающая эффективное управление деятельностью занимающихся. При своей динамичности стиль руководства имеет устойчивые особенности, проявляющиеся в различных условиях. В спортивно-педагогической деятельности выделяются следующие стили руководства.

Авторитарный стиль руководства. Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе подавления самостоятельности и инициативы. Руководитель предпочитает железную дисциплину и беспрекословное послушание, мало допускает свободы обсуждения заданий, поручений. Недостаточно прислушивается к занимающимся. Чаще имеет деловой авторитет, реже – личностный. Активно организует деловые взаимоотношения и недостаточно вникает в межличностные отношения. Уверен, что понимает своих учеников, однако адекватно представить структуру взаимоотношений в группе не может. Конфликтные ситуации возникают часто. Как правило, обращается к отдельным ученикам, а не к группе. Выделяет преимущественно слабых в техническом отношении занимающихся. Часто использует резкую и ироническую интонацию. Из форм обращения преобладают вопросы и неодобрения. Манера обращения нередко неадекватна ситуации общения.

Учитель физкультуры, придерживающийся авторитарного стиля руководства, сковывает инициативу учащихся, так как учащиеся являются исполнителями замыслов учителя. Учащиеся старших классов отрицательно относятся к таким учителям, и у них может возникнуть барьер нетерпимости. Нельзя говорить, что данный стиль руководства неприемлем. Важно, чтобы он соответствовал ситуации.

Из личностных качеств для педагога-автократа характерны: самоуверенность, принципиальность, несдержанность, нетактичность, шумливость, недоброжелательность.

Демократический стиль руководства. Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе уважения личности. В достаточной степени допускается свобода обсуждений заданий и поручений. Учитель в большей степени прислушивается к мнению занимающихся, более доступен учащимся. Они чувствуют себя с ним свободно и охотно общаются на различные темы. Учитель в межличностных взаимоотношениях учитывает их при распределении заданий и поручений.

Педагог обращается равномерно ко всей группе, не выделяя

кого-либо. В содержании обращений преобладает воспитательная информация и менее критическая. Чаще использует просьбу, совет, указание. Интонация ровная, приветливая. Манера обращения адекватна ситуации общения. Позицию такого учителя можно назвать «первый среди равных». Своим поведением он показывает, что его власть является необходимостью для решения педагогических задач. Он пытается руководить так, чтобы каждый учащийся принимал активное участие в достижении общей цели. Создавая атмосферу сотрудничества, учитель тем самым привлекает всех учащихся к занятиям.

Для педагога-демократа характерны следующие личностные качества: тактичность, прямота, доброжелательность, требовательность, сдержанность, уверенность.

Либеральный стиль руководства. Учитель такого стиля руководства предоставляет обучающимся максимальную самостоятельность, не занимает ведущей позиции во взаимоотношениях с ними. Авторитет недостаточно высок, слабо ориентируется в межличностных отношениях. Не вполне отчетливо понимает обучающихся, их состояние, поведение. Допускает свободу выбора упражнений и нагрузки. Прислушивается к мнению авторитетных учащихся. Объектами обращения педагог избирает сильных учеников, из обращений преобладает организационная информация. Из форм обращения чаще используются одобрения и указания. Любит использовать приветливую интонацию. Манера обращения зачастую неадекватна ситуации общения. Личностные качества, характерные для педагога-либерала: сдержанность, тактичность, участливость, простота в обращении, добродушие, неконфликтность.

Формирование стиля руководства

В качестве причин становления авторитарных отношений с занимающимися можно выделить следующие: недостаток в психолого-педагогических знаниях педагога; неумение пользоваться методами управления людьми; некоторые личностные качества педагога; недостаточная профессиональная компетентность.

Опорой авторитарного стиля руководства является административная власть и должностные права, а не личное влияние педагога. Такая установка педагога не всегда воспринимается учащимися. Постоянное использование в работе авторитарных отношений создает в коллективе специфический

психологический климат, особенностью которого является постоянная напряженность и ослабленная межличностная связь между занимающимися. Авторитарный характер отношений отличается консервативностью. Основной признак авторитарности заключается в желании единолично принимать решения, исходя из собственного опыта. Успехи учащихся заботят педагога-автократа постольку, поскольку это увеличивает его собственный авторитет и престиж в глазах общественности.

Демократический характер отношений предусматривает, что занимающиеся – не слепые исполнители решений педагога, а его сотрудники, участники решения поставленных задач в учебном процессе. Демократизм же в отношениях с учащимися достигается прежде всего за счет моральных качеств, развитого чувства ответственности у педагога. Формирование демократических отношений обусловлено высоким уровнем профессиональных качеств педагога, уровнем социальной зрелости руководимого им коллектива; личностными качествами.

Либеральный характер отношений формируется при высоком уровне подготовленности учащихся; снижении уровня профессиональной компетентности педагога; наличии у него определенных черт характера.

Учитывая широкий контингент занимающихся в школе, педагог должен умело применять элементы того или иного стиля руководства, находя оптимальные характеристики взаимоотношений с ними в соответствии с обстановкой. В противном случае возникают конфликты.

Размышление о необходимости и высоком умении изменять характер отношений с занимающимися в связи с формированием их как личности мы находим в работе заслуженного тренера В. С. Расторопского. Вот диалог его с журналистом: «…Люда (Турищева) мне давно говорила: “Владислав Степаныч, Наташа (Шапошникова) – другая, чем я. Вам с ней будет трудно…» – «Ты понял, что я должен? Я себя переделывать должен, мне полсотни скоро, а я должен перестраивать свою психологию» (С. Токарев, 1979).

7.3. Творческая активность учителя, тренера

Основным условием проявления творческой активности в профессиональной деятельности является любовь к выполняемой работе, когда человек сознательно видит в ней радость, понимает необходимость и пользу своего труда для общества.

Под творческой активностью педагога понимается такая его деятельность, которая включает новизну, новаторство,

оригинальность в решении учебно-воспитательных задач и направлена на достижение максимально возможных результатов в своей профессиональной деятельности. Л. С. Выготский (1967) писал: «Конечно, высшие выражения творчества до сих пор доступны только немногим гениям человечества, но в каждодневной окружающей нас жизни творчество есть необходимое условие существования, и все, что выходит за пределы рутины и в чем заключена хоть йота нового, обязано своим происхождением творческому процессу человека».

Творческая активность педагога представляет собой сложную психическую деятельность, охватывающую эмоциональную, интеллектуальную, волевую и мотивационную сферы личности. В творческой активности как деятельности выделяются цель, мотивы, действия, результат. Что же побуждает педагога к творческому поиску в своей деятельности?

В качестве мотивов здесь выступают: любовь к детям и своему делу; самолюбие; постоянная неудовлетворенность результатами своей деятельности и стремление к улучшению достигнутого; критическое отношение к существующим средствам и методам спортивной тренировки и физического воспитания; чувство долга и ответственности при выполнении профессиональных обязанностей; стремление выявить выдающихся спортсменов, привить школьникам интерес к спорту и физической культуре; понимание своей роли в физическом воспитании школьников и т. д.

Интеллектуальные действия творческой направленности проявляются в самостоятельной постановке проблемы, нахождении путей к ее решению, создании новых способов, например: спортивных снарядов, тренажеров, а также предвидении трудностей в физическом развитии учащихся.

Результатом творческой активности педагога являются новые: а) методы обучения спортивным упражнениям; б) программы физического воспитания; в) подходы в физическом развитии и развитии физических качеств школьников; г) оригинальные упражнения; д) формы организаций занятий физкультурой в школе; е) способы воздействия на занимающихся и т. д.

Что же характерно для педагога-новатора? Систематический анализ проведенных им занятий с нахождением всех плюсов и минусов; постоянный поиск проблем в подготовке спортсменов и стремление к их решению; совершенствование профессиональной деятельности; критический анализ существующих программ физического воспитания школьников, предлагаемых методов и средств обучения и воспитания; гибкость мышления; способность отказываться от сделанного, если оно неприемлемо на сегодня;

оперативность мыслительных операций; проявление высокой волевой активности в создании нового.

Творчество педагога характеризуется напряжением всех духовных сил человека. Оно включает наблюдение за процессами, проявляющимися в ходе обучения, избирательное запоминание существенного; волевое напряжение, реализуемое в настойчивом поиске ответа на поставленный вопрос; глубокий анализ различных сторон решаемой задачи; эмоциональный подъем, характеризующийся вдохновением.

В качестве рекомендаций для начинающего специалиста предлагается следующее:

– избегайте консерватизма в работе и анализе задач;

– не принимайте поспешных решений;

– учитесь находить проблему там, где, кажется уже все ясно;

– никогда не удовлетворяйтесь достигнутым, знайте, что есть другие решения, которые приведут вас к более высокому результату;

– чаще обращайтесь к опыту своих коллег, ищите причины неудач в работе;

– постоянно пополняйте свою научную библиотеку;

– как можно чаще находите задачи в своей работе;

– постоянно занимайтесь профессиональным самообразованием.

Привнести что-то новое, свое и достичь высокого уровня профессионального мастерства (стать заслуженным работником в своей сфере) может каждый педагог, тренер, если его творческая активность станет осознанной необходимостью в работе.

Литература

1. *Бабушкин Г. Д.* Психология деятельности тренера. – Томск: ТГУ, 2006.

2. *Деркач А. А., Исаев А. А.* Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1985.

3. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.

4. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000.

5. *Петунин О. В.* Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры. – М.: ФиС, 1980.

6. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н.

Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

7. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.

Контрольные вопросы

1. В чем проявляется отличие профессиональной деятельности тренера от преподавателя физического воспитания?
2. Чем обусловлен выбор профессии тренера и преподавателя физического воспитания?
3. Охарактеризуйте структурные компоненты спортивно-педагогической деятельности. Какие профессиональные умения входят в них?
4. Какие факторы обусловливают формирование стиля руководства?
5. Чем обусловлено проявление творчества в работе тренера, преподавателя?

Темы рефератов

1. Характеристика спортивно-педагогической деятельности.
2. Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
3. Формирование стиля руководства.
4. Творчество в деятельности учителя и тренера.

Глава 8
Психология общения в физкультурно-педагогической деятельности

8.1. Факторы, обусловливающие эффективность педагогического общения

Выделяются внешние и внутренние факторы общения (Е. П. Ильин, 2000). К *внешним факторам общения относятся:*

• Ситуация общения. Общение в спокойной ситуации и общение в напряженной (конфликтной) ситуации имеют существенные различия. Если в спокойной ситуации легче решать педагогические задачи, то в напряженной ситуации возможности успешного решения задач ограничены. Так, в конфликтной ситуации (между учителем и учеником) учитель сталкивается с внутренним сопротивлением учащихся, с предвзятостью мнений, негативных установок, нежеланием выполнять задания и т. д. В этой связи перед учителем стоит задача недопущения такой ситуации.

• Обстановка общения влияет на эффективность общения. В одних случаях (разговор один на один по душам) обстановка должна исключать напряженность общения и посторонних людей. В других случаях (коллективного общения) необходима строгая официальная обстановка. В зависимости от целей и решаемых задач в общении учитель должен создавать соответствующую обстановку.

• Особенности ученического коллектива (класса), его сплоченность, уровень развития, зрелость суждений учащихся, наличие актива класса с положительной социальной ориентацией.

• Психологические особенности общающихся, их состояние и мотивация общения, которые могут выступать барьером общения, нежеланием вести разговор, дискуссию.

К *внутренним факторам общения относятся личностные особенности учащихся:*

• Социальный статус учащегося. Общение между учителем и учеником должно иметь определенную субординарную окраску. Учитель обучает, дает распоряжения, указывает, как и что надо делать. Ученик выслушивает, подчиняется, исполняет. Различия в статусе учителя и ученика не должны абсолютизироваться и служить основанием для проявления высокомерия. Несмотря на

различия в статусе, взаимоотношения учителя с учащимися должны быть товарищескими и гуманными. Учитель выступает в общении как старший товарищ. Общение при опоре на статус учителя (свысока) может служить психологическим барьером, что ведет к нежеланию учащихся с ним общаться.

• Возрастные особенности являются фактором, затрудняющим процесс общения учителя с учащимися. Затруднения объясняются тем, что учитель не всегда идет на сближение позиции взрослого в сторону позиции ребенка.

• Половые особенности учащихся также оказывают влияние на эффект общения. Девочки более чутки к состоянию собеседника, более доверчивы к хорошим словам. Лица женского рода (учительница – ученица) легче контактируют друг с другом, нежели разнополые (учительница – ученик). Учитель-мужчина при разговоре с ученицами должен проявлять элементы рыцарского отношения к женщине. Девочки предпочитают, чтобы руководил физическим воспитанием мужчина.

• Психологические установки играют определенную роль в общении и могут служить препятствием для установления психологического контакта. Так, предубежденность учащихся против учителя, не являющегося для них авторитетом, может быть временной из-за неблагоприятного первого впечатления, а может приобретать и устойчивый характер.

• Мотивы общения могут быть совпадающими и противодействующими. Совпадающие мотивы облегчают процесс общения. Школьник, любящий физическую культуру, легче будет воспринимать педагогические воздействия учителя. Это положение указывает на то, что учитель физкультуры должен прививать учащимся интерес к физическим упражнениям. И, наоборот, учащиеся, не увлеченные физической культурой и спортом, будут с неохотой вступать в общение с педагогом.

• Устойчивые психологические характеристики личности учащихся (общительность, отзывчивость, замкнутость, возбудимость, агрессивность) будут по-разному влиять на общение учителя с ними. При обнаружении излишней возбудимости учеников педагог должен выяснить причины ее возникновения и не допускать ее проявления в общении. Агрессивность со стороны учащегося лучше пресекать не при всем классе, а в индивидуальной беседе.

8.2. Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении

Молодой специалист, приступив к самостоятельной работе в

школе, обнаруживает, что для успешного труда недостаточно только знаний и приобретенных умений. От него требуется нечто большее – умение общаться со школьниками различного возраста, с коллегами, родителями учащихся, руководством.

Умение общаться имеет важное значение в адаптации не только к коллективу, но и к своей профессии. Конечно же, не всем дан дар «глаголом жечь сердца людей», но научиться этому можно и нужно, если человек выбрал профессию педагога. Причем очень важно осознать, что субъект действительно обнаруживает конкретные недостатки в умении общаться с другими.

Почему человек оказывается недостаточно эффективен в общении? Кто в этом виноват? Прежде всего это зависит от самого человека, а не от других. Причина кроется в излишнем внимании субъекта к своему образу и отсутствии внимания к партнеру по общению. Излишнее внимание к Я-образу заслоняет осознание им межличностной ситуации, и ее решение осуществляется с позиции «Я», а не «Мы» и не «Он». Именно в этом кроются истоки недостаточного внимания к своему собеседнику: наблюдать за ним, слушать его; понимать, вникать в его мысли и говорить с учетом уместности своих высказываний.

Спортивно-педагогическая деятельность тем и характерна, что эффективность ее в значительной степени обеспечивается характером межличностного взаимодействия педагога и учащегося, а не индивидуальными усилиями первого или второго. Обе стороны должны понимать, что даже их субъективные достижения носят не индивидуально-психологический, а социально-психологический характер. Находясь на таких позициях понимания результатов межличностного взаимодействия, обе стороны будут стремиться к взаимопониманию.

Зачастую процесс коммуникации педагога с учеником осуществляется по схеме «педагог – ученик». Такая схема коммуникации не всегда, не со всеми учениками будет эффективной, а педагог может не добиться желаемого в общении с учеником. В такой схеме общения участвуют только двое – педагог и ученик. Каждый видит (слышит) только своего партнера. Отсюда всевозможные конфликты, обусловленные непониманием своего партнера, неприятием его представлений, образа. Значительно эффективней процесс общения будет протекать по схеме (рис. 2.6), представленной И. М. Юсуповым (1991).

Эффективность общения по такой схеме достигается за счет следующего. Педагог в своем представлении (воображении)

осознает и создает образ своего «Я» и образ своего партнера (ученика), не ограничиваясь только его материальным созерцанием. Аналогичным образом должен поступать и ученик, однако его надо постоянно этому учить. Он должен знать, какую роль в общении играет педагог, зачем он с ним занимается, в чем заключается ответственность ученика в учебном процессе.

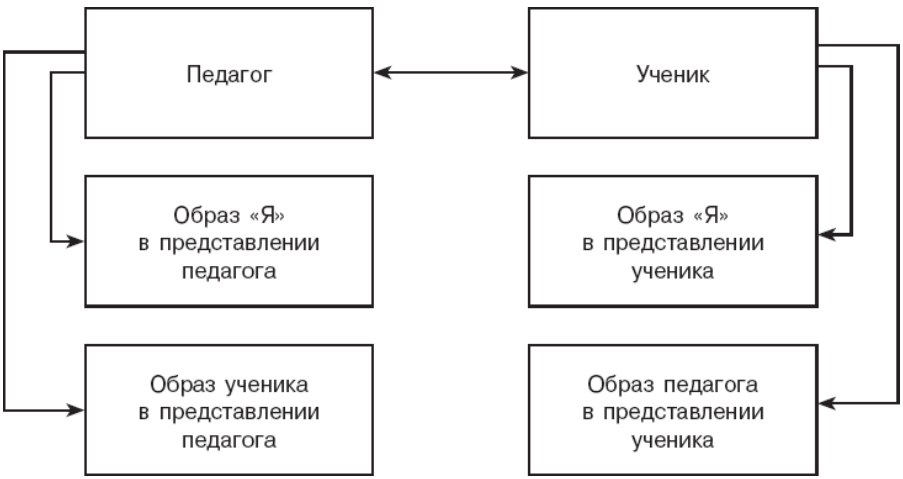

Рис. 2.6. Схема эффективного общения

Создание такого процесса коммуникации во всех ситуациях общения является необходимым с обеих сторон.

Установление взаимопонимания – длительный процесс и проходит через ряд этапов (Е. П. Ильин, 2000).

Первый этап – возникновение первого впечатления о партнере по общению. При этом одни люди опираются на физические данные, другие – на психологические характеристики. На создание первого впечатления могут влиять «эффект ореола», когда человеку приписываются положительные оценки, в настоящий момент не обнаруживающие себя; «эффект стереотипизации», когда суждение о человеке выносится на основании своего ограниченного прошлого опыта или устоявшегося мнения других; «эффект новизны» (проявляется в ситуациях уже знакомого человека, когда наиболее значимой в ситуациях восприятия оказывается новая, т. е. последняя информация о знакомом); «эффект снисходительности» – щедрая, излишняя благожелательность при восприятии другого человека; «эффект первичности» – при встрече с незнакомым человеком у воспринимающего преобладает первая информация о нем.

Второй этап – изучение и понимание партнера по общению, т. е. проникновение во внутренний мир собеседника. Педагог должен разобраться в целях, мотивах поведения ученика, его

переживаниях, установках, состоянии. Важным средством для педагога здесь выступает его эмпатийность как свойство личности. Используются здесь также идентификация (отождествление себя с другим) и рефлексия, предполагающая постановку вопроса: «А если бы я был на его месте?»

Третий этап – обеспечение понимания себя другим. Для этого педагог должен решить две задачи: найти наиболее приемлемую для учащихся форму самовыражения; позаботиться о самоограничении. Первая задача решается с помощью рефлексии: учитель должен ответить на вопросы «Что ученик думает обо мне?», «Как он понимает мою позицию в этом вопросе?», «Как он воспринимает мои действия?» Исходя из этого и надо строить свои высказывания, свое поведение и т. п. Вторая задача – самоограничения в эмоциях, словах, оценках и др. – направлена на сближение с учеником, на проникновение ученика в мир учителя.

Четвертый этап – сближение позиций и поддержание взаимопонимания. Здесь педагогу необходимо не только понять мотивы, цели, установки ученика, но и принять их, попытаться разделить. Это позволяет устанавливать благоприятные отношения.

Наибольший успех в общении с учениками имеют педагоги с развитой эмпатией. Это чрезвычайно важное профессиональное качество педагога. В. А. Сухомлинский отмечал: «…учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего – с формирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого в самых разных ситуациях». Эмпатия – сопереживание, способность поставить себя на место ученика и проявлять эмоциональную отзывчивость на переживание своих воспитанников, это свойство способствует сбалансированности межличностных отношений между педагогом и учащимися, столь необходимой для успешной деятельности педагога. Оно присуще каждому, но развито не у всех одинаково. Для женщин-педагогов характерен более высокий уровень эмпатийности, чем для мужчин. И это вполне объяснимо их социальной ролью в воспитании детей.

Эмпатия в общении – это своеобразная установка не только на понимание сказанного партнером, но и проникновение в смысл сказанного, его состояние и переживания. Начинающему педагогу не мешало бы знать, насколько у него развита эмпатийность. Общение, в процессе которого проявляется эмпатия, называется эмпатийным. Оно складывается из следующих компонентов: эмпатийное слушание; положительная

установка на собеседника; проявление внимания, памяти, воображения.

Эмпатийное слушание обеспечивает обратную связь с партнером по общению. Для обеспечения эмпатийного слушания рекомендуется соблюдение следующих правил:

– проявлять полную заинтересованность в собеседнике;
– подчеркивать улыбкой свое расположение к собеседнику;
– не отвлекаться, слушая собеседника;
– дать собеседнику высказаться, не перебивая его;
– быть внимательным к высказываниям собеседника;
– находить истинный смысл его слов.

Установки в межличностном взаимодействии различают положительные и отрицательные. При положительном отношении к собеседнику принимается всепрощенческая позиция, закрываются глаза на его недостатки. Одобрительная установка по отношению к собеседнику создает обстановку свободы и непринужденности, он становится самокритичным, выражая свои мысли и чувства более открыто и честно. Отрицательная установка на собеседника воздвигает незримый барьер отчуждения, разрушить который трудно. Развитая память, направленное внимание на собеседника в воображении позволяют заранее мысленно строить процесс общения, предвидеть затруднения, разрешать их и добиваться успеха при непосредственном общении.

8.3. Стили педагогического общения и барьеры в общении

Выделяются следующие стили педагогического общения.

Совместное творчество – наиболее продуктивный стиль общения учителя с учащимися. Продуктивность заключается не только в конечном результате, но и в воспитательном эффекте. Общение с учащимися протекает по деятельностно-диалоговой схеме, когда ставятся общие цели и совместными усилиями (учителя и ученика) находятся решения.

Дружеское расположение. По своим характеристикам этот стиль сходен с предыдущим. В его основе лежит искренний интерес к ученику, уважительное отношение к каждому. Использование его в общении с учащимися – предпосылка успешной совместной деятельности.

Крайней формой стиля *«дружеское расположение»* рассматривается заигрывание. Такого стиля обычно придерживаются начинающие учителя, стараясь войти в расположение к учащимся, завоевать у них авторитет, причем

учащиеся понимают это стремление учителя. Как правило, подобный авторитет оказывается ложным.

Устрашение – стиль общения, возникающий как следствие собственной неуверенности, неумелости организовать взаимодействие учащихся. Элементы его часто используют молодые педагоги, исчерпав другие способы. Учитель стращает, что из-за плохого отношения ученика к физкультуре он не поставит ему положительной оценки за полугодие или год. Такая установка учителя не даст положительных результатов, и отношение ученика вряд ли изменится в лучшую сторону. Принимая подобное решение, учитель расписывается в своем бессилии. Процесс общения учителя с учеником оказывается жестко регламентированным. Между ними возводится незримый барьер, который в дальнейшем трудно преодолеть. Деятельность при данном стиле общения мало продуктивна. Молодые педагоги нередко скатываются к такому стилю общения в силу своего характера и недостаточной профессиональной подготовленности.

Дистанция – довольно распространенный в школе стиль общения, часто приводит к неудачам в деятельности и в общении с учащимися. Для этого стиля характерно субъективное подчеркивание различий между учителем и учащимися. Однако без соблюдения определенной дистанции общение может скатиться к панибратско-снисходительным отношениям. Дистанция должна выступать как показатель ведущей роли педагога, а не различий его и учеников. Абсолютизирование дистанции может резко ограничивать творческий потенциал совместной деятельности и провоцировать авторитарные отношения при управлении педагогическим процессом. Искусство педагога заключается в нахождении разумного диапазона при выборе дистанции, что происходит с годами.

Менторский стиль представляет собой разновидность предыдущего. Назидательство, покровительство как составляющие этого стиля нередко приводят к увеличению разрыва между учителем и учащимися и могут служить предметом насмешек, шаржирования. Менторский стиль может привести к полной утрате контактов с учащимися.

В педагогической практике (особенно школьной) довольно часто между учителем и учеником возникают барьеры общения, осложняющие выполнение учителем своих функций и приводящие к конфликтным ситуациям. Даже в самых благоприятных условиях установление контакта с учеником может быть затруднено. Этому мешает темперамент, характер и отрицательные эмоциональные состояния.

Барьер темперамента встречается, как правило, между

людьми с разными типами темперамента. Ученик с высокой реактивностью, вспыльчивый, начиная диалог с учителем без мысли о ссоре, внезапно на какую-то реплику разражается вспышкой негодования и даже может нагрубить учителю. Для другого ученика такое же замечание означает сущий пустяк. Иными словами, представители разного темперамента на одно и то же слово реагируют по-разному. Неосведомленность начинающего педагога о типе темперамента ученика может привести к полному разрыву отношений между ними.

Барьер характера возникает, когда не учитываются акцентуации характера собеседника. Под акцентуацией понимаются крайние варианты нормы, при которых отдельные черты усилены до высоких пределов. Это вызывает избирательную уязвимость со стороны некоторых воздействий. Причиной возникновения барьера характера является не только его акцентуация, но и низкая эмпатия общающихся. Назовем черты характера, которые могут отталкивать партнеров по общению:

– гипертимный тип характера – легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, раздражительность, недостаточно серьезное отношение к обязанностям;

– гипотимный – пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, отрыв от коллектива;

– возбудимый тип – раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость, ослабленный контроль над своими влечениями;

– застревающий тип – обидчивость, уязвимость, подозрительность, мстительность, ревность, непомерность требований к окружающим, самонадеянность;

– тревожно-мнительный тип – беззащитность, тревожность, мнительность;

– демонстративный тип – эгоизм, хвастливость, лживость, необузданность поступков.

Барьер отрицательных эмоций. Эмоции могут оказывать серьезное влияние на восприятие партнера по общению. Устойчивая отрицательная эмоция способна воздвигнуть барьер между педагогом и учеником. К таким эмоциям относятся: страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина. Часто в педагогической деятельности проявляется барьер плохого настроения. Педагогу надо знать, что его плохое настроение переносится на ученика. Идти на занятие с плохим настроением – значит заведомо обречь урок на провал. Плохое настроение педагога снижает работоспособность учащихся и отталкивает от него учащихся.

8.4. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности

Важным показателем социально-психологической приспособленности человека к спортивно-педагогической деятельности является коммуникативная компетентность – обобщенная интегральная характеристика личности, формирующаяся на основе психологических знаний и в значительной мере опосредованная личностными особенностями субъекта. В силу специфичности спортивно-педагогической деятельности коммуникативная компетентность должна рассматриваться как одна из составляющих профессионального мастерства педагога. Учитывая значение коммуникативной компетентности в решении профессиональных задач спортивного педагога, в отдельных случаях можно говорить о профессиональной непригодности субъекта к спортивно-педагогической деятельности, особенно при акцентуированном проявлении отдельных черт характера.

Спортивный педагог, начав свою трудовую деятельность, быстро обнаруживает имеющиеся у себя недостатки, затрудняющие осуществление своих функций. Как правило, в качестве таких недостатков выступает коммуникативная компетентность. Причем в период обучения, как считают студенты, сформированность коммуникативных умений у них достаточно высока (Г. Д. Бабушкин, 2006). В этой связи они не уделяют особого внимания развитию коммуникативной компетентности в силу их неадекватного представления ее сущности, которая сводится лишь к коммуникативным умениям. Значимость в этой характеристике свойств личности вообще не рассматривается. Однако есть ряд свойств личности, обусловливающих коммуникативную компетентность и не претерпевших существенных изменений у зрелого человека под влиянием внешних воздействий. Здесь гораздо эффективней внутреннее понимание, самосознание личностью недостатков в своем личностном развитии.

В основе коммуникативной компетентности лежат не просто владение техникой общения (чему можно научить), а особенности личности в целом, единство чувств, мыслей и действий, разворачивающихся в конкретной ситуации. Быть коммуникативно компетентным – еще не значит «иметь, что и как сказать», здесь необходимо обладать свойством коммуникабельности, проявляющимся в процессе общения безотчетно, бессознательно.

Составными компонентами коммуникативной

компетентности являются коммуникативные способности и формирующиеся на их основе коммуникативные умения, проявляющиеся непосредственно в общении и имеющие при этом решающее значение. Формирование коммуникативных умений связано с наличием в интеллектуальном багаже субъекта необходимого объема психологических знаний. Проявление коммуникативных умений в процессе общения во многом обусловлено определенными свойствами личности и характером психического состояния на момент общения. Так, одной из существенных причин конфликтного поведения тренера зачастую служат отрицательные свойства его личности: эгоизм, грубость, низкая общительность, невыдержанность и т. д. Причем ряд свойств наиболее ярко проявляется в возбужденном состоянии педагога, что значительно снижает его коммуникативную компетентность. На рис. 2.7 приведена структура коммуникативной компетентности.

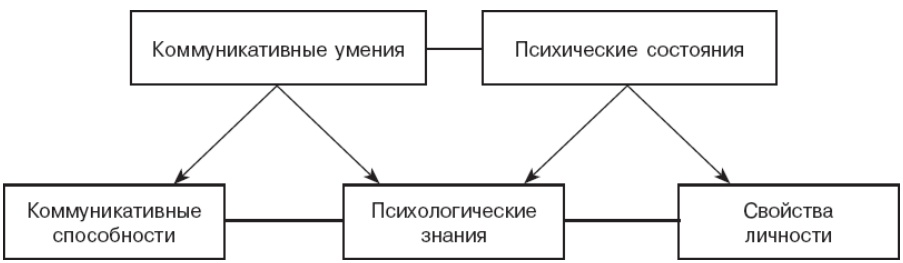

Рис. 2.7. Структура коммуникативной компетентности

Рассмотрим ее составные компоненты.

Психологические знания включают необходимый уровень знаний о проявлениях психики человека в общении, позволяющий наиболее эффективно строить этот процесс. Однако далеко не все специалисты, не говоря уже о студентах, обладают подобным уровнем знаний. Психологические знания оказывают влияние на развитие коммуникативных способностей и формирование умений общения, а также на характер психического состояния педагога и воспитание у себя отдельных свойств личности.

Коммуникативные способности включают в себя следующие свойства: стремление к установлению новых контактов с людьми, желание проводить свободное время среди людей, скорость установления контактов и освоения в новой компании, понимание психического состояния другого, проявление инициативы при знакомстве с новыми людьми. На развитие коммуникативных способностей оказывают влияние темперамент, характер и психологические знания. В свою очередь коммуникативные способности обеспечивают формирование

коммуникативных умений и проявление того или иного психического состояния.

Коммуникативные умения – отражение в общении знаний и способностей. Постоянство проявления их в общении зависит от свойств личности (темперамента, характера) и психического состояния педагога. Коммуникативные умения – самая динамичная характеристика коммуникативной компетентности. Так, излишне возбужденное состояние педагога, связанное со свойствами темперамента и характера, отрицательно сказывается на проявлении коммуникативных умений в общении.

Свойства личности (характер, темперамент). Среди широкого разнообразия проявления характера и темперамента есть такие свойства, которые влияют на процесс общения положительно (доброжелательность, спокойствие, эмоциональная устойчивость, внимательность, отзывчивость и пр.). Другие же свойства личности (вспыльчивость, неуравновешенность, агрессивность, скрытность и т. п.) оказывают отрицательное влияние на процесс общения, способствуя формированию таких психических состояний, как тревожность, напряженность, аффект и др., при которых уровень коммуникативной компетентности резко снижается. В подобных состояниях человек, даже зная, что поступать подобным способом нельзя, все же действует.

Одни свойства темперамента оказывают положительное влияние на формирование коммуникативных способностей и умений, другие – отрицательное.

Психические состояния. Проявление того или иного психического состояния в общении обусловлено наличием у субъекта определенных психологических знаний о закономерностях проявления психики, отдельными свойствами личности (перечисленными выше) и коммуникативными способностями. В свою очередь психическое состояние влияет на проявление коммуникативных умений и некоторых свойств личности в общении. Нормальное адекватное ситуативное психическое состояние позволяет в полной мере реализовать в общении имеющиеся коммуникативные умения и психологические знания. В этой связи очень важной для развития коммуникативной компетентности начинающего педагога является способность управлять своим психическим состоянием.

Литература

1. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.

2. Основы спортивной психологии: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина и В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000.

3. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов /под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

4. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.

5. *Юсупов И. М.* Психология взаимопонимания. – Казань: КГУ, 1991.

Контрольные вопросы

1. Каково значение взаимопонимания в деятельности преподавателя, тренера?
2. Что такое «эмпатийность» и в чем ее значение в деятельности тренера, преподавателя?
3. Как формируются стили педагогического общения?
4. Раскройте структуру коммуникативной компетентности и объясните взаимосвязь между ее компонентами.
5. Какие личностные качества способствуют формированию коммуникативной компетентности?

Темы рефератов

1. Взаимопонимание педагога и ученика, этапы установления взаимопонимания.
2. Значение эмпатии в деятельности педагога.
3. Стили педагогического общения.
4. Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности деятельности педагога.

Глава 9
Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры

9.1. Понятие профессионально-педагогической направленности личности учителя физической культуры

Профессионально-педагогическая направленность (ППН) – это сложное личностное образование, основу которого составляют два компонента – профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности. На разных этапах развития ППН эти компоненты имеют определенную взаимосвязь, причем склонность к педагогической деятельности является необходимой предпосылкой для формирования устойчивого профессионального интереса.

У школьников названные компоненты имеют слабую взаимосвязь: интерес к профессии учителя физической культуры может возникнуть при низко выраженной склонности к педагогической деятельности; при высоко развитой склонности интерес к этой профессии может и не возникнуть, что является следствием плохо организованной профессиональной ориентации школьников-спортсменов. Высокая взаимосвязь между интересом и склонностью обнаруживается у специалистов, проработавших не менее 10–15 лет.

За время обучения в вузе под влиянием преподавания психолого-педагогических и специальных дисциплин, прохождения педагогической практики у студентов формируется ППН личности, т. е. личная устремленность применить свои знания и умения в избранной профессии. Профессиональная направленность предполагает понимание и внутреннее принятие целей и задач профессиональной деятельности.

Формировать ППН у студентов – значит укреплять у них положительное отношение к выбранной профессии, развивать склонности и способности к педагогической деятельности, активизировать процесс профессионального самообразования и самовоспитания.

Позитивные изменения в содержании ППН проявляются в следующем: укрепляются мотивы, связанные с будущей профессией; повышается волевая активность в познании

профессии; формируется устойчивый профессиональный интерес; развиваются педагогические способности; повышается ответственность к своей профессиональной подготовке; проявляются перспективные цели в будущей деятельности и желание добиться успеха в ней.

Однако не у всех студентов в процессе обучения профессионально-педагогическая направленность повышается. Ослабление ее связано, как правило, с низко развитой склонностью к педагогической деятельности.

Выделяются три уровня сформированности ППН:

Высокий уровень характеризуется устойчивым профессиональным интересом, удовлетворенностью выбранной профессией, стремлением к овладению ею, высоко выраженной склонностью к педагогической деятельности, направленностью мотивов на процессуально-результативный аспект деятельности. Высокий уровень ППН выявлен у 30 % опрошенных школьников, избравших физкультурный вуз, и у 29 % студентов первого курса.

Средний уровень сформированности ППН характеризуется увлеченностью профессией спортивного педагога накануне окончания школы, интересом к спорту, недостаточно устойчивым профессиональным интересом, недостаточно развитой склонностью к педагогической деятельности, неопределившейся удовлетворенностью выбранной профессией. Средний уровень ППН характерен для большинства опрошенных студентов.

Низкий уровень сформированности ППН выявлен у 21 % опрошенных школьников и характеризуется неустойчивым профессиональным интересом (профессия не нравится), низко выраженной склонностью к педагогической деятельности и высоко выраженной к другим типам профессий, негативным отношением к качественному овладению профессией.

Пути формирования ППН у студентов физкультурного вуза сводятся к следующему:

1) уяснение студентами целей и значимости выбранной профессии, а также требований, которые она предъявляет к человеку;

2) организация всех видов деятельности студентов (учеба, труд, общественная работа, практика) с учетом требований их будущей профессиональной деятельности;

3) создание у студентов адекватного представления о будущей профессии;

4) формирование устойчивого профессионального интереса к выбранной профессии начиная с первого курса;

5) развитие склонности к педагогической деятельности;

6) активизация у студентов профессионального

самообразования и самовоспитания;

7) включение студентов с первого курса в практическую деятельность по профилю выбранной профессии.

9.2. Интерес к физкультурно-спортивной педагогической деятельности

Интерес к профессии, трактуемый как профессиональный, выполняет функцию мотива, стимулятора личности в овладении профессией и профессиональной деятельности. Оптимальный вариант выбора профессии – наличие у человека сформированного профессионального интереса к ней. Однако еще нередки случаи выбора профессии спортивного педагога при отсутствии интереса к ней. А это, как правило, приводит к низкой эффективности деятельности, смене профессии, что наносит материальный ущерб государству и моральный урон личности.

Основная причина, побуждающая подростка выбирать профессию спортивного педагога, – осознание склонностей и способностей к педагогической деятельности и наличие интереса к ней, свидетельствующего о том, что данная профессия ему нравится и вызывает положительное отношение (Г. Д. Бабушкин, 1998). Кроме того, на выбор профессии спортивного педагога оказывают влияние и внешние факторы (родители, учителя и др.).

Зарождение профессионального интереса к деятельности спортивного педагога обусловлено воздействием внешнего на внутреннее, в результате чего профессиональный интерес представляется как «отраженное» (рис. 2.8).

Рис. 2.8. Зарождение профессионального интереса

Одна и та же профессиональная деятельность, отражаемая в сознании людей, не у всех вызывает один и тот же эффект. Как указывал С. Л. Рубинштейн, этот эффект определяется внутренней структурой личности, включающей способности, склонности, ценностные ориентации, идеалы и т. д. Поэтому не все школьники-спортсмены выбирают спортивно-педагогическую деятельность.

Профессиональный интерес, представляющий собой сложное личностное образование, имеет четырехкомпонентную структуру, включающую эмоции, мотивы, интеллект, волю. Рассмотрим кратко их содержание.

Эмоциональный компонент. Согласно гипотезе Л. С. Выготского и С. Л. Рубинштейна внутренние действия субъекта происходят из внешних путем интериоризации. Это положение имеет принципиальное значение в понимании механизма возникновения профессионального интереса. Школьники, занимающиеся спортом под руководством тренера, являются непроизвольными наблюдателями его профессиональной деятельности. Постоянное наблюдение, на первых порах непроизвольное, а в дальнейшем произвольное, способствует возникновению у наблюдателя эмоций в отношении профессии – профессия начинает нравиться и привлекает внимание школьника. Здесь начинается воздействие профессии на субъекта, которое будет проявляться и на последующих этапах формирования профессионального интереса. Некоторые школьники не могут ответить на вопрос, чем нравится выбранная профессия тренера. Не всегда профессия выбирается осознанно. Эмоциональный компонент интереса включает степень и характер привлекательности профессии, уверенность в правильном выборе профессии и отсутствие желания сменить ее, удовлетворенность выбранной профессией.

Мотивационный компонент. Положительные эмоции по отношению к профессии вызывают возникновение мотивов, которыми субъект руководствуется при выборе профессии и в работе, что составляет мотивационный компонент интереса. Каждому этапу формирования профессионального интереса соответствует своя группа мотивов: 1) чувственно-эмоциональному этапу (школьные годы) – мотивы выбора профессии; 2) рациональному (период профессиональной подготовки) – мотивы овладения профессией; 3) эмпирическому (период работы молодого специалиста) – мотивы совершенствования своей профессиональной деятельности. Мотивы выбора профессии определяют сущность профессионального интереса, проявляются на всех его этапах и оказывают влияние на формирование мотивов овладения профессией и совершенствования своей деятельности. Сформировавшиеся мотивы служат побудителями интеллектуальной и волевой активности личности.

Интеллектуальный компонент профессионального интереса проявляется с момента актуализации мотивов выбора профессии. Источником интеллектуальной активности личности являются мотивы. В свою очередь, познание профессии, внутреннее принятие ее и нахождение соответствия ей укрепляют мотивы. На чувственно-эмоциональном этапе интеллектуальный компонент проявляется в знании профессии и поиске своего призвания; на

рациональном – в овладении профессией; на эмпирическом этапе – в совершенствовании своей профессиональной деятельности и в самообразовании. Проявление субъектом интеллектуальной активности на всех этапах формирования профессионального интереса выступает индикатором его устойчивости и непременным условием успешности в учебной и профессиональной деятельности. Интеллектуальный компонент включает представление о выбранной профессии, знания о требованиях выбранной профессии к личности, отношение к приобретению профессиональных знаний и умений.

Волевой компонент. В его функции входит преодоление отрицательных эмоций и неблагоприятных состояний, возникающих на различных этапах формирования профессионального интереса. Только развитая волевая сфера личности, побуждаемая мотивами, заставляет субъекта активно овладевать профессией и совершенствовать свою профессиональную деятельность. Волевой компонент имеет неодинаковую значимость на различных этапах формирования профессионального интереса. Особенно велико его значение на рациональном и эмпирическом этапах. Функционирование волевого компонента обусловлено влиянием на него мотивационного и эмоционального компонентов. Волевой компонент как индикатор профессионального интереса включает: степень и постоянство проявления волевых усилий при овладении профессией; характер причин проявления волевых усилий при совершенствовании своей профессиональной деятельности.

Таким образом, профессиональный интерес понимается как сложное личностное образование, имеющее иерархическую структуру и включающее эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный и волевой компоненты, возникающее у человека под воздействием внешней среды и проявляющееся во взаимодействии его с выбранной профессией.

9.3. Формирование профессионального интереса к физкультурно-спортивной педагогической деятельности

В формировании профессионального интереса к физкультурно-спортивной педагогической деятельности выделяются три этапа и соответствующие им уровни развития интереса:

Первый этап – чувственно-эмоциональный. Продолжительность его включает период от начала возникновения профессионального интереса до начала

профессиональной подготовки в учебном заведении. Интерес к профессии спортивного педагога возникает у школьников в различные периоды жизни – у одних за год, у других за 5–7 лет до окончания школы. На этом этапе школьники выделяют отдельные привлекательные стороны профессии спортивного педагога (нравится работа с детьми, важность этой профессии и др.), не проникая в ее сущность. Профессиональный интерес на данном этапе может быть сформирован у школьников как при наличии у них склонности к педагогической деятельности, так и при недостаточной степени ее выраженности. В последнем случае школьник может в дальнейшем сменить профессию при обнаружении своего несоответствия избранной профессии.

Устойчивость профессионального интереса у школьников не зависит от продолжительности чувственно-эмоционального этапа. Устойчивый интерес может сформироваться как перед выпуском из школы, так и за несколько лет до ее окончания. Среди школьников-спортсменов, выбравших профессию спортивного педагога, с устойчивым интересом выявлено лишь 33 %. Вполне вероятно, что у них профессиональный интерес будет в дальнейшем укрепляться, а остальных ждет разочарование в выбранной профессии. На данном этапе в формировании профессионального интереса главное значение имеют внешние факторы, которые, воздействуя на личность, пробуждают непроизвольное внимание к профессии спортивного педагога. Эффективность воздействия обусловливается внутренним содержанием человека (опыт, знания, ценностные ориентации, идеалы, способности и т. д.). На чувственно-эмоциональном этапе в большей степени проявляет себя эмоциональный компонент интереса, который выступает в качестве предпосылки дальнейшего его формирования.

Второй этап – рациональный, соответствующий периоду профессиональной подготовки в учебном заведении. На этом этапе студенты достаточно адекватно представляют требования к носителю избранной профессии. Повышается значимость привлекательных сторон спортивно-педагогической деятельности. Профессиональный интерес укрепляется у тех студентов, которые имеют выраженную склонность к педагогической деятельности, и ослабевает, у кого эта склонность отсутствует или слабо выражена. Сформированный профессиональный интерес является стимулятором в овладении знаниями и умениями.

Завершение обучения в учебном заведении еще не свидетельствует о законченности формирования профессионального интереса у его выпускников. На это указывают факты смены профессии спортивными педагогами. К

выпуску из вуза лишь у половины его выпускников сформирован устойчивый профессиональный интерес.

Третий этап – эмпирический – соответствует периоду работы молодого специалиста (первые три года после выпуска из вуза). На этом этапе выявляется истинность интереса к профессии. Вхождение молодых специалистов в профессиональную деятельность сопровождается различными трудностями в работе, порой непреодолимыми, что вызывает у некоторой части специалистов разочарование в выбранной профессии, неудовлетворенность ею. В результате снижается устойчивость профессионального интереса, и специалист меняет профессию. При наличии у молодого специалиста склонности к педагогической деятельности и осознания своего соответствия избранной профессии интерес переходит высшую ступень своего развития – профессиональное призвание. В противном случае профессиональный интерес угасает.

Каждому этапу формирования профессионального интереса соответствует определенный уровень его развития. Чувственно-эмоциональному этапу соответствует интерес «созерцателя». Школьник-спортсмен, выбирая профессию спортивного педагога, созерцает ее (наблюдает), не проявляя активности в ее познании. Это самый низкий уровень интереса. На рациональном этапе идет активное познание профессии, подготовка к будущей работе. Здесь профессиональный интерес имеет более высокий уровень развития, и его можно определить как интерес «потребителя», характеризующийся познавательной деятельностью. И, наконец, самый высокий уровень развития профессионального интереса достигается на эмпирическом этапе. Здесь работа спортивного педагога связана с созидательской деятельностью, и профессиональный интерес можно назвать как интерес «созидателя».

9.4. Склонность к педагогической деятельности

Специфической особенностью спортивно-педагогической деятельности является то, что она предъявляет высокие требования к личности, в частности, к наличию у человека склонности к педагогической деятельности, выступающей предвестником педагогических способностей. Опытом доказано, что успех в спортивно-педагогической деятельности в большей мере зависит от склонности к последней, а не от уровня спортивной подготовленности педагога, как это считалось раньше. При наличии склонности к определенной деятельности человек не только проявляет стремление к ней, но и быстрее

других достигает мастерства.

Склонность к педагогической деятельности включает следующие элементы: направленность мотивов, стремлений, желаний к работе с людьми; положительное отношение к процессу обучения и воспитания детей; стремление к оказанию помощи людям при неудачах у них; быстрота и легкость установления контактов во взаимоотношениях с людьми; общительность; отзывчивость к другим; удовлетворенность от выполняемой педагогической деятельности; эмоционально-волевое отношение к ней.

Профессиональная подготовка способствует развитию устойчивого профессионального интереса в значительной мере у тех студентов, у которых сформировалась склонность к педагогической деятельности до поступления в вуз. Даже средняя степень выраженности склонности не обеспечивает в должной мере формирования устойчивого профессионального интереса. Это подтверждают и вычисленные коэффициенты ассоциации между интересом и склонностью по формуле Юла. Значения этих коэффициентов таковы: у студентов первого курса – 0,73, второго – 0,84, третьего – 0,83, четвертого – 0,96. Таким образом, если на первом курсе не у всех студентов с высокой склонностью сформирован профессиональный интерес, то к четвертому курсу таковых студентов очень мало, о чем свидетельствует коэффициент, равный 0,96 (Г. Д. Бабушкин, 1998).

В процессе профессиональной подготовки происходит постепенное осознание студентами своей склонности к избранной профессии, что влияет на формирование профессионального интереса двояко: соответствие склонности к педагогической деятельности способствует формированию устойчивого профессионального интереса; несоответствие ведет к угасанию профессионального интереса. Не всякая деятельность (профессиональная, спортивная) может привлекать к себе человека, а только та, которая встречает внутренний отклик. Этим внутренним откликом и является сформированная у человека в процессе социального опыта склонность к той или иной деятельности.

9.5. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства учителя физической культуры и пути его повышения

Об эффективности деятельности учителя физической культуры можно судить опосредованно по отношению учащихся к физическому воспитанию и спорту. По тому, как школьники

устремляются в спортивный зал после математики, физики и т. п., принимают участие в спортивных соревнованиях, как после учебных занятий наполнен спортивный зал, учитель физкультуры может видеть результаты своего труда. Выделяются следующие критерии эффективности деятельности учителя физической культуры (Е. П. Ильин, 2000):

1. Эмоциональный отклик учащихся на проводимые учебные занятия и вечерние спортивные секции (увлеченность, заинтересованность, активность).

2. Удовлетворенность учащихся занятиями физической культурой и занятиями в спортивных секциях.

3. Посещаемость уроков и занятий в секциях, стабильность состава секций.

4. Социально-психологический климат в классе и спортивных секциях, характер взаимоотношений между учителем и учащимися.

5. Результаты, достигаемые учащимися на уроках физической культуры и на соревнованиях, выполнение ими нормативных требований по физической подготовленности.

6. Признание заслуг школьного спортивного коллектива администрацией школы, управлением образования.

7. Позитивные изменения в личностных качествах школьников.

8. Желание старшеклассников стать учителем физической культуры.

На достижение высокого уровня профессионального мастерства педагогу требуется в среднем 15 лет работы. Такой большой срок обусловлен тем, что эффективность деятельности учителя физической культуры определяется отношением учащихся к занятиям физической культурой.

Получение диплома о высшем физкультурном образовании свидетельствует всего лишь о том, что молодой специалист допущен к педагогической работе в области физической культуры и спорта. Каким он будет в дальнейшем специалистом, зависит от него самого, от его самообразования. Выделяются следующие пути повышения профессионального мастерства учителя физической культуры:

1. Повышение своей профессиональной эрудиции посредством чтения специальной литературы. Создание своей личной библиотечки. Большую помощь в этом могут оказать журналы: «Физическая культура в школе», «Теория и практика физической культуры».

2. Повседневный анализ проведения своих занятий. Как говорил ленинградский учитель литературы Е. Н. Ильин, учитель

должен ходить не на чужие уроки, а на свои, проводя анализ поведения учащихся на уроке. Посещение чужих уроков малоэффективно и не приносит большой пользы для самосовершенствования.

3. Ведение опытно-экспериментальной работы, связанной с физическим воспитанием школьников и получением ощутимых результатов, позволит разработать собственную программу физического воспитания.

4. Обучение на курсах повышения квалификации.

5. Стажировка у ведущих специалистов в области физического воспитания. Самый надежный и эффективный путь повышения профессионального мастерства – профессиональное самообразование.

Литература

1. *Бабушкин Г. Д.* Психология деятельности тренера. – Томск: ТПУ, 2006.

2. *Бабушкин Г. Д.* Психология физического воспитания. – Омск: ОЮИ, 1997.

3. *Бабушкин Т. Д.* Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности. – Омск: СибГАФК, 1998.

4. *Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А.* Психология высшей школы. – Минск: Полымя, 1981.

5. *Ильин Е. Л.* Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.

6. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

7. Психология физической культуры и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте составляющие компоненты профессионально-педагогической направленности.

2. Что такое «склонность к педагогической деятельности» и ее составляющие?

3. Какова взаимосвязь между склонностью к педагогической деятельности и интересом к этой профессии?

4. Дайте характеристику этапам формирования

профессионального интереса.

5. В чем заключается влияние профессионально-педагогической направленности личности на эффективность деятельности?

Темы рефератов

1. Профессионально-педагогическая направленность педагога и ее структура.
2. Формирование профессионально-педагогической направленности у студентов.
3. Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности.
4. Назовите критерии профессионального мастерства учителя физической культуры.
5. Пути повышения профессионального мастерства учителя физической культуры.

Часть третья
Психология спорта

Глава 1
Введение в психологию спорта

1.1. Предмет психологии спорта

Психология спорта как наука изучает закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в процессе спортивной деятельности. Она тесно связана с такими разделами психологии, как общая, педагогическая, возрастная, социальная, использует их данные и методы. Психология спорта – это прикладная наука, призванная обеспечивать эффективность учебно-тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям и успешное их выступление.

Недопонимание тренерами по спорту значения психологического фактора в успешном выступлении на соревнованиях и в достижении спортсменом высоких результатов сводится к тому, что упор в подготовке спортсменов делается на функциональную подготовленность, а не на формирование личностных качеств, обусловливающих проявление функциональной подготовленности спортсмена. Мобилизация спортсмена на максимальное проявление физических качеств (силы, выносливости), управление своим состоянием на соревнованиях зависит от волевых качеств спортсмена.

Основная задача психологии спорта – дать научное обоснование рациональных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. Психология спорта обогащает общую психологию разработкой следующих вопросов: проявление свойств личности в спортивной деятельности; проявление и развитие психических процессов при выполнении физических упражнений; проявление психических состояний при занятиях спортом и формирование взаимоотношений в спортивной деятельности.

В силу специфичности спортивной деятельности психология спорта строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются важнейшие разделы, составляющие предмет психологии спорта: формирование мотивации к занятиям спортом; психология обучения и воспитания в спорте; психология спортивных групп и коллективов; психология технической, физической и тактической подготовки спортсменов; психология личности спортсмена и тренера; психодиагностика; психологическая подготовка; психология тренировочной и соревновательной деятельности и

другие.

1.2. Развитие психологии спорта в России

Психология спорта – молодая отрасль научного знания, но она имеет уже свою историю. В начале XX в. русский ученый П. Ф. Лесгафт указывал на необходимость изучения психологии человека для оптимизации физического воспитания. Он указывал на важную роль мышечно-двигательных и других ощущений в выполнении движений. Его мысли стали предпосылкой становления психологии спорта в России.

На первом этапе своего развития психология спорта выступала как познавательно-описательная дисциплина. Ее отличала познавательная направленность с целью психологического описания спортивной деятельности. Вначале изучалось влияние занятий физическими упражнениями на развитие психических процессов (познавательных, волевых). В дальнейшем объектом исследования становились сознание, двигательные навыки, проявление психических процессов в соревнованиях, предстартовые состояния, специфические особенности различных видов спорта.

Зарождение психологии спорта и ее дальнейшее развитие связаны в основном с двумя психологическими школами: московской (руководитель – профессор П. А. Рудик) и ленинградской (руководитель А. Ц. Пуни). Публикация П. А. Рудика «Влияние мускульной работы на процесс реакции» (1925 г.) является первой научной статьей, свидетельствующей о возникновении новой науки «Спортивная психология». В 30-е годы XX в. студентам ГЦОЛИФК (Москва) и ГДОИФК (Ленинград) читался курс психологии спорта. В 1947 г. в ЦНИИФКе (Москва) открывается кабинет психологии спорта для организации научных исследований и внедрения результатов в практику подготовки спортсменов.

В 50-е годы XX в. в психологии выделяется раздел «Психологическая подготовка спортсмена», инициаторами которого были А. А. Лалаян (Ереван) и А. Ц. Пуни (Ленинград), который в 1952 г. первым защитил диссертацию «Психология спорта».

Большой вклад в становление спортивной психологии внесли ученики П. А. Рудика и А. Ц. Пуни и их последователи (Т. Т. Джамгаров, Ю. Я. Киселев, О. А. Черникова, Г. М. Гагаева, Г. Д. Горбунов, Б. А. Вяткин и многие другие).

На втором этапе – этапе становления – психология спорта приобретает профессиональную направленность, становясь

прикладной отраслью знания. Перед психологами спорта стояла задача – решение практических проблем, связанных с подготовкой спортсменов. Психология спорта становится познавательно-практической дисциплиной. Интенсивно разрабатывалась проблема волевой подготовки спортсменов (А. Ц. Пуни, К. П. Жаров, Б. Н. Смирнов и др.). Большое значение придавалось психологической подготовке в спорте (А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткин, А. В. Родионов, Ю. Я. Киселев, Г. Д. Горбунов, Г. Д. Бабушкин, В. Ф. Сопов и др.). Особое место занимает проблема психорегуляции в спорте (А. В. Алексеев, В. П. Некрасов, Н. А. Худадов и др.). Детально разработаны такие проблемы, как: психодиагностика (В. Л. Марищук, А. В. Родионов и др.); психическая надежность в спорте (В. А. Плахтиенко и др.); психология спортивного коллектива (Ю. Л. Ханин, Е. И. Румянцева, Ю. А. Коломейцев и др.); психические состояния (Е. П. Ильин, А. В. Алексеев, В. Ф. Сопов и др.); идеомоторика в спорте (А. А. Белкин).

В настоящее время психология спорта приобрела статус и научной дисциплины, по которой осуществляются защиты диссертаций. В каждом физкультурном вузе и на факультетах физической культуры ведутся исследования в области спортивной психологии, в некоторых из них организована подготовка спортивных психологов для работы со спортивными командами.

1.3. Задачи психологии спорта

Основными целями психологии спорта являются изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.

Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач.

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);

б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;

в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;

г) определение (совместно с представителями других

спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;

д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска таких форм организации, которые способствуют формированию у спортсменов и команд требуемых психологических качеств.

2. Разработка психологических условий повышения эффективности спортивной тренировки. Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов. Все это требует от психологов:

а) психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых, более эффективных;

б) определения путей максимального использования возможностей организма спортсмена как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратурных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);

в) разработки методов психологического описания отдельных видов спортивной деятельности (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;

г) разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявления психологических факторов, сближающих условия тренировок с условиями соревнований.

3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов. В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого уровня только физической и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями становятся значимыми интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке все большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния. Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической

подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

а) изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработку методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

б) исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях, разработку методов регулирования неблагоприятных психических состояний;

в) развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям;

г) разработку системы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям на различных этапах многолетней спортивной тренировки.

Решая перечисленные задачи, психология спорта способствует повышению эффективности предсоревновательной подготовки спортсменов.

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности. Под гуманизацией спортивной деятельности понимается повышение ее содержательности, профилактика травматизма, переутомления, предупреждения профессиональных заболеваний и деформаций личности спортсменов, создание условий для их всестороннего гармоничного развития и наиболее полной реализации творческого потенциала.

На решение этих задач направлены санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия. Теоретической основой для решения задач гуманизации спортивной деятельности средствами психологии служат:

а) изучение психологических закономерностей формирования динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности – спортивная среда»;

б) изучение структуры мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки этой структуры в процессе спортивного совершенствования в различных видах спорта;

в) изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации (определение пригодности личности к конкретному виду спорта и перспектив ее развития в условиях занятий им способствует более полному раскрытию спортивных талантов);

г) изучение психических состояний спортсменов и закономерностей динамики этих состояний в различных условиях

спортивной деятельности;

д) изучение индивидуальных свойств личности и психических состояний как факторов успешности и безопасности спортивной деятельности;

е) изучение факторов, влияющих на возникновение неблагоприятных предстартовых состояний, и обоснование путей и средств их предотвращения.

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе. Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:

а) изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, взаимоотношений, установок, традиций, конфликтов и т. п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;

б) изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;

в) выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;

г) изучение роли личности тренера и влияния стиля руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды, разработку путей и методов укрепления авторитета тренера, спортивного педагога, капитана команды.

6. Изучение психологических аспектов воспитания спортсменов. Спортсмен является членом команды или спортивного коллектива. Кроме того, иногда он – представитель страны, за которую выступает в ответственных соревнованиях, ее общественного строя. Именно поэтому немаловажное значение приобретает формирование поведения спортсмена, воспитание убеждений, идеалов, высоких нравственных и патриотических чувств.

Психология спорта способствует повышению эффективности воспитания спортсменов путем:

а) изучения структуры и законов функционирования мотивационной сферы спортсменов;

б) разработки методов и путей формирования устойчивых социально значимых мотивов поведения спортсменов.

Как видно из приведенного перечня, диапазон задач, решаемых психологией спорта, достаточно разнообразен и широк, он охватывает все сферы спортивной деятельности. В этом нашла

отражение интегрирующая роль психологии спорта. Методология системного анализа и системного подхода к спортивной деятельности, требования комплексного решения проблем физического воспитания и спорта привносятся во все науки о спорте в значительной степени именно психологией спорта. И в этом состоит ее особое значение для спорта, для всех наук о спорте.

Литература

1. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов /под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.
3. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010.

Контрольные вопросы

1. Что составляет предмет психологии спорта?
2. В чем заслуга П. Ф. Лесгафта?
3. Назовите психологов, стоящих у истоков развития психологии спорта.
4. В чем заключается практическая значимость психологии спорта?
5. Дайте характеристику этапам становления психологии спорта.

Темы рефератов

1. Развитие психологии спорта в России.
2. Научные школы спортивной психологии и их основатели.
3. Научные проблемы спортивной психологии.
4. Значение психологического знания в подготовке спортсменов.
5. Методы исследования в спортивной психологии.
6. Предмет исследования в спортивной психологии.

Глава 2
Психологическая характеристика спортивной деятельности

2.1. Психологическая система спортивной деятельности

Одним из направлений изучения психологических особенностей спортивной деятельности, объединяющих как общепсихологические вопросы теории деятельности, так и ее прикладные аспекты, является разработка проблемы соотношения индивидуальности и вида спортивной деятельности, которая рассматривает: индивидуально-психологические различия, отражающиеся на развитии свойств и качеств личности на различных этапах и периодах спортивного совершенствования, характере и степени проявления спортивных способностей, структуре и динамике мотивации спортивной деятельности.

Многообразие имеющихся данных, полученных при изучении системогенеза деятельности (учебной, спортивной, трудовой), позволяет отметить, что именно состояние психологических свойств и качеств предопределяет уровень успешности спортивной подготовки, адаптации к деятельности и достижение поставленной задачи. Вероятно, это и обусловливает степень соответствия (пригодности) субъекта требованиям спортивной деятельности.

Важным аспектом проблемы пригодности к спортивной деятельности является сущность самой этой деятельности, с которой соотносится субъект, – ее содержание, средства и условия, выражающиеся в системе требований к субъекту.

Соотнесенность проявления конкретных промежуточных или конечных результатов подготовки с реальной спортивной деятельностью (успешность, результативность, надежность и т. п.), которые при соотношении их с эталонами, нормативными показателями приобретают оценочные значения для субъекта.

Психология изучает роль и место системы субъективного отражения действительности в деятельности индивида. При этом, с одной стороны, она рассматривает деятельность как детерминанту системы психических процессов, состояний и свойств субъекта, с другой стороны – изучает влияние этих систем на эффективность и качество деятельности, то есть рассматривает психическое как фактор деятельности.

Б. Ф. Ломов выделил ряд образующих компонентов системы деятельности, таких, как мотив, цель, планирование деятельности, переработка текущей информации, оперативный образ (концептуальная модель), принятие решения, действия, проверка результатов и коррекция действия.

Перечисленные компоненты не являются изолированными друг от друга «блоками» деятельности и выступают как взаимосвязанные, выполняющие различные регулирующие функции психического в подготовке, организации и выполнении деятельности. Однако наиболее влиятельной задачей изучения психологических особенностей спортивной деятельности является необходимость представить основные компоненты структуры деятельности в развитии, в плане ее генезиса.

Процесс овладения профессиональной деятельностью не является адаптивным в том смысле, что сначала формируются одни ее составляющие, а затем – другие. Деятельность как бы «закладывается вся целиком», но в неразвитой форме. Вероятно, развитие каждой из составляющих подчиняется развитию системы в целом (В. Д. Шадриков, 1996).

Исходя из принципа психофизического единства, можно предположить, что в качестве теоретической модели деятельности должна служить функциональная психологическая система спортивной деятельности. В основе ее следует выделить принцип функциональности. Последний означает, что система строится из уже имеющихся психических элементов путем их динамической мобилизации в соответствии с вектором «цель – результат».

Потребности человека, его интересы, мировоззрение, убеждения и установки, жизненный опыт, особенности отдельных психических функций, нейродинамических качеств, свойств личности являются исходной базой для формирования психологической системы спортивной деятельности.

Индивидуальные качества, из которых строится функциональная система, сами в процессе спортивной деятельности не остаются неизменными, а под влиянием требований деятельности приходят в движение, приобретая черты оперативности, тонкого приспособления к этим требованием.

Второй принцип, который необходимо отметить, – системность проявления индивидуальных качеств деятельности. Они выступают не изолированно, а объединяются в систему деятельности.

Данные теоретических работ и эмпирический анализ различных видов деятельности, имеющиеся в литературе, позволяют представить следующие основные функциональные

блоки спортивной деятельности:

– мотивы и потребности деятельности;
– цели деятельности;
– программа деятельности;
– индивидуально-психологические особенности;
– информационные основы деятельности;
– принятие решений;
– профессионально важные качества.

Отдельные структурные компоненты спортивной деятельности, отмеченные нами в функциональных блоках, не могут быть изолированы и выделены как автономные в онтологическом плане, выделять их можно только лишь для исследовательских целей.

Общая схема психологической системы спортивной деятельности представлена на рис. 3.1. Рассмотрим содержание выделенных блоков.

Мотивы и ***потребности*** спортивной деятельности. Выбирая вид спортивной деятельности, подросток или взрослый человек как бы «проецирует» свою мотивационную структуру факторов, связанных с конкретной деятельностью, через которую возможно удовлетворение потребностей.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые можно разделить на три группы: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей учащихся и потребность в спортивной деятельности. При этом, чем значительнее потребности человека, тем более высокие требования он предъявляет к деятельности, но одновременно он может получить и больше удовлетворения от занятий спортивной деятельностью.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. Ведущими мотиваторами для большинства спортсменов-новичков являются: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, самоактуализации и развитию волевых качеств.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к выбранному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спортивной деятельности отвечает его интересам и способностям.

При этом происходит как бы ротация, т. е. основной целью становится получение высоких результатов, а не удовольствие от самого процесса занятий.

На стадии спортивного мастерства ведущим мотивационным фактором является стремление закрепить свои достижения, преумножить славу и престиж в мире спорта, а также обеспечить свое материальное положение.

Одной из характеристик мотива, которая играет существенную роль в ситуации спортивной деятельности, является его сила. Как отмечает Е. П. Ильин (2000), сила мотива влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности на эффективность деятельности. С силой мотива связана его устойчивость. При этом если она проявляется ситуативно, «здесь и сейчас», то это говорит об упорстве; если устойчивость характеризует мотивационную установку, то это говорит о настойчивости.

Сила мотива зависит от многих факторов. В частности, выявлена зависимость силы мотива от степени осознанности и ясности объекта мотивации, названной законом специальной детерминации воли. На силе мотива сказываются закрепленность навыка, притягательность объекта воздействия. Ожидаемый или планируемый результат в соревновании усиливает мотивацию.

Стимулирование деятельности через соревнование – дело психологически тонкое, не терпящее шаблона, требующее учета многих обстоятельств.

Существенное значение в этом случае имеет знание типологических особенностей в проявлении свойств нервной системы человека. В частности, лица с сильной нервной системой больше стимулируются соревновательной обстановкой, чем лица со слабой нервной системой, особенно если это очень важные соревнования.

Соревновательные мотивы имеют коллективистскую и индивидуалистическую направленность. Лица с коллективистской направленностью хорошо выступают и в командных, и в личных соревнованиях, а с индивидуалистической направленностью – только в личных соревнованиях, причем тенденция эта довольно устойчива, хотя и может несколько изменяться под влиянием коллектива.

Значительное влияние на силу и устойчивость мотивов оказывает успешность спортивной деятельности. Успехи воодушевляют, а постоянно возникающее удовлетворение от достигнутого результата приводит к удовлетворенности родом занятий, т. е. к стойкому положительному отношению к выбранному виду спорта. Неудачи приводят к возникновению состояния фрустрации, которое может двояко влиять на силу и устойчивость мотива. В одном случае неудачи в

соревновательных выступлениях, повторяющиеся неоднократно, могут вызвать у спортсмена желание оставить занятия данным видом спорта, предполагая, что он малоспособен к нему. В другом случае регулярно повторяющиеся неудачи при экстрапунитивной форме реагирования у человека возникает агрессивная реакция, направленная на внешние объекты, сопровождающаяся досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением добиться намеченного во что бы то ни стало, даже вопреки реальным возможностям. При этом неудача рассматривается как случайность из-за сложившихся внешних обстоятельств.

Устойчивость мотива (мотивационная установка) различается в зависимости от развивающегося состояния, которое в значительной мере определяется типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Спортсмены, сохранившие перспективу роста, имеют типологические особенности, способствующие устойчивости к монотонности, а у спортсменов, утративших такую перспективу, типологические особенности препятствовали этой устойчивости.

Очень часто интерес к тому или иному виду спортивной деятельности основывается на поверхностном знании, на внешней привлекательности, а не на адекватном представлении тех требований, которые данный вид спорта предъявляет к человеку.

Для устойчивости мотивации необходимо иметь адекватное представление о выбранном виде спортивной деятельности. Не менее существенным является то, что сила мотива и эффективность спортивной деятельности зависит от того, насколько ясно осознается цель, смысл самой выбранной деятельности.

Однако во всех случаях цель будет стимулировать человека только тогда, когда достижения имеют какой-то смысл. Бессмысленность не только снижает силу мотива, но и унижает достоинство человека.

На разных этапах спортивной деятельности ведущими становятся различные мотивы. Это явление (в отличие от сдвига мотивов) можно назвать «дрейфом» мотивов. Через мотивированность деятельности формируется личность.

Цели деятельности. Системообразующим компонентом психологической системы любой деятельности является ее цель.

Выделяется два аспекта цели: во-первых, как «идеальный или мысленно представляемый ее результат; во-вторых, как уровень достижений, которого хочет добиться человек (как задача достичь определенных показателей). Цель деятельности выступает как

ведущее звено осознанного процесса регулирования, как идеальный результат деятельности или как уровень достижения определенных ее показателей.

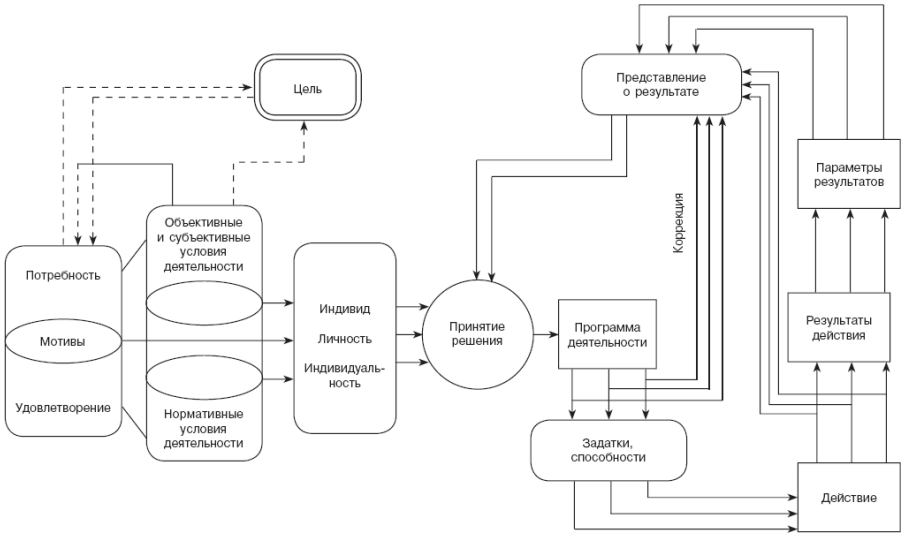

Рис. 3.1. Психологическая система спортивной деятельности

Постановка цели у человека – процесс, характеризующийся специфическим внутренним отношением между субъективным смыслом задачи для человека и ее объективным значением.

Анализ спортивной деятельности позволяет выделить два вида цели. Цель-образ отражает опыт человека, включает в себя представление о средствах деятельности, о формировании гипотез и принятии решения. Цель-задание – регулирующая деятельность через конечный результат, который выступает в форме знания.

Формирование цели – уровня достижений является сложным процессом, включающим в себя установление качественных и количественных характеристик. Цели, воспринимаемые лицом, осваивающим деятельность, как личностно значимые, определяются, с одной стороны, спецификой деятельности, уровнем требований к основным параметрам деятельности, с другой – личностными факторами: мотивацией, способностями, уровнем притязаний (рис. 3.1).

Формирование цели присуще не только формированию общей цели деятельности, но и формированию цели конкретных действий. Обобщенная схема процесса формирования цели – уровня достижений, заимствованная у В. Д. Шадрикова (1994), представлена на рис. 3.2.

Завершающим этапом процесса формирования цели является

выработка критериев, по которым происходит принятие решения о достижении цели деятельности (критерии достижения цели зависят от вида деятельности). Для спортивной деятельности в виде конкретной цели выступает планируемый или необходимый для победы результат.

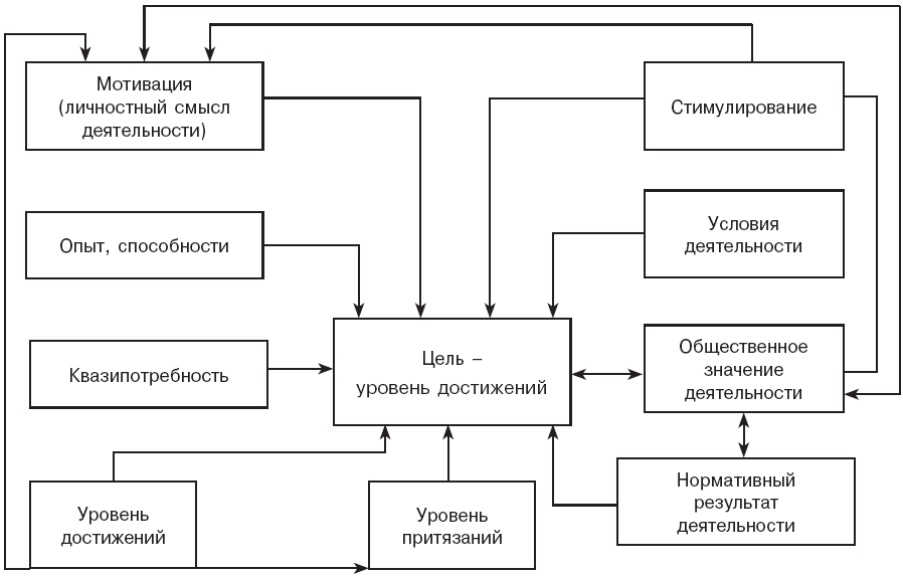

Рис. 3.2. Схема факторов, определяющих формирование цели – уровня достижений (по В. Д. Шадрикову, 1994)

Наряду с этим субъект деятельности устанавливает цель деятельности, которая может быть достигнута при определенной вариативности отдельных действий, а следовательно, для каждого действия как бы подбирается определенный набор критериев и выявляется связь между критериями отдельных действий. Последнее входит как основная часть в информационную основу деятельности.

Программа деятельности. Успешность в спортивной определяется адекватностью, полнотой, динамичностью, адаптивностью этого представления о реальном содержании процесса этой деятельности. Особо следует отметить, что в процессе как формирования цели, так и представления о программе большую роль играют процессы антиципации, которые, отражая структуру деятельности, протекают на различных уровнях.

При формировании представлений о способах деятельности необходимо усвоить, что надо делать и как. Все это должно быть развернуто во времени и зафиксировано в виде схемы действия. Схема действия дробится на отдельные движения, для каждого из

которых определяются: информационная основа, передающие ее сигналы, критерии правильности выполнения определенного движения, последовательность выполнения, способ соединения отдельных движений в действия. С другой стороны, отдельные действия объединены целью деятельности и структурно соподчинены. Применительно к спортивной деятельности следует говорить о двух типах структур деятельности: константных и переменных. Константная структура характерна для циклических видов спорта, где имеется определенная последовательность выполнения действий.

В видах спорта с ациклической системой воспроизведения действия явно представлена деятельность переменной структуры, в основе которой лежат различные последовательности выполнения действий, различающиеся по эффективности. Но для оценки последнего должны быть сформированы критерии эффективности программы и алгоритмы составления программ деятельности для конкретных условий.

Программа в каждом конкретном случае отражает структуру деятельности и определяет, что должен делать субъект в конкретные моменты. При этом выделяются программы трех уровней:

– отражающие только структуру исполнительных компонентов деятельности;

– отражающие структуру информационных и исполнительных компонентов деятельности;

– отражающие структуру мотивационно-целевых, информационных и исполнительных компонентов деятельности.

В целом же программа деятельности изменяется в процессе совершенствования, приобретая определенную индивидуальность.

Информационная основа деятельности (ИОД) определяется как совокупность информации, характеризующая предметные и субъектные условия деятельности и позволяющая организовать деятельность в соответствии с вектором «цель – результат». Эффективность и надежность любой деятельности в целом определяется адекватностью, точностью и полнотой информационной основы деятельности.

Сегодня можно говорить о трех уровнях формирования ИОД:

1) сенсорно-перцептивном, отражающем закономерности соответствующих механизмов восприятия (отражения) сигналов, несущих профессионально важную информацию;

2) когнитивном, где формируется оценка функциональной значимости сигналов, то есть ценности информации для конкретной деятельности, а также организуются сбор, хранение и

извлечение этой информации;

3) образно-оперативном, выявляющем закономерности объединения отдельных информационных признаков в целостные образцы, с опорой на которые происходит программирование и регулирование деятельности.

Обозначенные уровни анализа в значительной степени являются искусственными, так как в реальном процессе формирования ИОД все они взаимосвязаны. Установление же значимости отдельных признаков, в свою очередь, является этапом в формировании концептуальной модели оперативного образа деятельности. В спортивной деятельности в процессе формирования ИОД важно выделять процессуальные и результативные признаки.

Процессуальные – это информационные признаки, с ориентацией на которые выполняются планируемые действия. Они несут информацию, необходимую в процессе выполнения двигательных действий. Информацию о параметрах результата дают результативные признаки, по которым происходит ее сравнение с целью деятельности. Освоенность же микрокомпонентного состава действия диктует следующую динамику ориентировки: на первых этапах освоения действия ведущая роль принадлежит процессуальным признакам, а на завершающих – результативным.

Принципиально важным моментом применительно к формированию ИОД является придание ей оперативности. При этом оперативный образ должен быть адекватен задаче действия. Оперативность является общим свойством отражения человеком деятельности.

Существенно важным моментом применительно к формированию ИОД является тонкое ее приспособление к структуре деятельности и микроструктуре действия. В процессе формирования ИОД происходит иерархизация информации, часть ее отражается и обрабатывается на уровне сознания, часть – подсознательно.

Важно отметить, что в психологическую систему деятельности будут входить те психические качества субъекта деятельности, которые позволяют точно, своевременно и адекватно воспринимать профессионально важные информационные признаки, то есть психофизиологические качества, а также психические свойства, способствующие установлению значимости сигналов и обеспечивающие процесс когнитивного научения, а также знания как результат этого научения.

Принятие решения. Спортивная деятельность

характеризуется существенной ролью процессов принятия решений в связи со значительным удельным весом их в структуре весьма значимых проблемных ситуаций на всех уровнях психического отражения и регуляции деятельности. Роль процессов принятия решения в регуляции деятельности зависит от их специфики и места в структуре двигательных действий. Выделяются следующие параметры, определяющие эту специфику:

1) ведущие детерминанты процессов решения (для мотивационного блока – уровень притязаний, престижность деятельности; для формирования программы деятельности – полнота информационной основы деятельности и т. д.);

2) содержание решаемых задач, вид их неопределенности (личностно-мотивационная, информационная, операционная);

3) значимость вырабатываемых решений для личности;

4) характер преобладающих психических процессов при выборе альтернативы (преимущественно волевой, интеллектуальный или эмоциональный тип решения) и т. д.;

5) различное содержание задач предъявляет различные требования к структуре индивидуально-психологических качеств, т. е. разноблоковые решения регулируются, по-видимому, на основе различных подсистем индивидуальных качеств.

Принятие решений в спортивной деятельности часто выливается в борьбу мотивов и превращается в волевой акт. В то же время принятие решений имеет решающее значение в определении направлений данной деятельности, в реализации ее индивидуального стиля, в достижении ожидаемых ими заданных результатов деятельности, что и обусловливает роль эффективных решений как критериев пригодности к конкретной деятельности.

Индивидуальные особенности личности отражают своеобразие и многообразие форм психологической обусловленности конкретной деятельности. Они в каждом конкретном случае определяют уровень пригодности субъектов к конкретной деятельности. При этом в процессе деятельности внутренние условия не остаются постоянными, происходит развитие двигательных способностей, связанных с принятием решения. Как отмечает П. К. Анохин, «принятие решения переводит один системный процесс – афферентный синтез – в другой системный процесс – программу действий».

Профессионально важные качества. Особое место в формировании психологической системы деятельности отводится подсистеме профессионально важных качеств (ПВК). Под спортивно-важными качествами (СВК) понимаются

индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность этой деятельности и на успешность ее освоения. При этом к спортивно-важным качествам прежде всего относятся способности, но они не исчерпывают всего объема СВК.

То или иное соотношение общих и специальных звеньев структуры СВК складывается прежде всего в зависимости от содержания конкретной деятельности, и чем «техничнее» деятельность, чем большую роль в ее реализации играют специальные способности, тем больше будут сдвинуты временные границы проявления фазы специализации в сторону младших возрастных периодов зрелости.

С повышением спортивной квалификации изменяется компонентный состав структуры спортивно-важных качеств, повышается мера тесноты связей отдельных СВК в структуре, увеличивается их число. На уровне высокой квалификации связи значительнее индивидуализируются, почти в равной степени присутствуют на всех этапах спортивного совершенствования, одновременно имеют место временные связи, присутствующие только на определенных этапах. С другой стороны, эта картина в определенной степени будет определяться спецификой вида спортивной деятельности.

Приступая к освоению спортивной деятельности, субъект обладает определенными психическими свойствами, некоторые из них являются важными для той или иной конкретной деятельности. В процессе становления психологической системы деятельности происходит перестройка операционных механизмов психических свойств в соответствии с требованиями деятельности, т. е. перестройки операционного механизма в оперативный механизм.

2.2. Психологические особенности спортивной деятельности

Спортивная деятельность является сферой проявления возможностей человека. С другой стороны, спортивная деятельность направлена на удовлетворение потребностей людей. Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в процессе спортивной деятельности. Постоянные тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях развивают функции (психические, физические), лежащие в основе спортивной деятельности, как и в любой другой. Спортивная деятельность характеризуется следующими специфическими особенностями:

1. Ее предметом является сам человек (спортсмен). Он

выступает не только субъектом, но и объектом деятельности.

2. Она характеризуется специально организованной высокой двигательной активностью исключительно ради движения как такового.

3. Основой спортивной деятельности является соревнование, т. е. регламентированное соперничество, в котором можно объективно сравнить определенные способности спортсменов и выявить их максимальное проявление. Без соревнований спортивная деятельность теряет свою сущность.

4. Установка в спортивной деятельности – достижение максимально высоких результатов путем применения все увеличивающихся физических нагрузок.

5. Непременным условием спортивной деятельности является увлеченность спортсмена, устойчивый интерес к одному виду спорта.

6. Спортивная деятельность связана с высокими, нередко максимальными и даже предельными физическими и психическими нагрузками.

7. Спортивная деятельность характеризуется не только проявлением мышечной активности при выполнении физических упражнений, но и овладением высокой техникой их выполнения. Это требует от спортсмена систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определенные навыки и развивает необходимые двигательные качества и способности.

8. Спортивная деятельность сопровождается чувством роста, развития, совершенствования.

9. Продуктом (конечным результатом) спортивной деятельности является спортивное достижение (как факт демонстрации спортсменом своих возможностей в конкретном виде спорта). Кроме того, продукт спортивной деятельности выступает в виде оздоровительного, образовательного, воспитательного, социологического и психологического эффектов, свидетельствующих о гармоничном развитии человека.

10. Спорт характеризуется социальной значимостью: подготовка к труду и защите Родины, установление дружеских контактов с зарубежными спортсменами, развитие патриотических и интернациональных чувств, создание специфических спортивных ценностей.

2.3. Структура и этапность спортивной деятельности

Достижение человеком результатов в спортивной деятельности (особенно высоких) обусловлено наличием

определенных предпосылок внутреннего плана. В качестве таких предпосылок выступают спортивные способности – двигательные, психомоторные, координационные, функциональные и др. Способности являются одним из факторов выбора того или иного вида спортивной деятельности.

Участие и активность человека в спортивной деятельности обусловлены необходимостью удовлетворять определенные потребности. Осознание и формирование потребностей, их понимание определяют цели этой деятельности. В структуре спортивной деятельности им принадлежит доминирующее положение, выполняя функции пускового механизма. Высокую значимость в результативности спортивной деятельности имеют цели – ближайшие, промежуточные, перспективные. Мотивы, являясь внутренней побудительной силой, выступают основным фактором стремления к занятиям спортом и достижению результатов (рис. 3.3).

Рис. 3.3. Структура спортивной деятельности

Основным средством достижения целей являются спортивные упражнения, реализуемые с использованием определенной техники и тактики. В результате систематических занятий спортом достигаются различные эффекты: педагогический, психологический, биологический, социологический.

Если в массовом спорте и на начальных этапах занятий спортом предпосылки (способности) не являются обязательной составляющей психологической структуры спортивной деятельности, то в спорте высших достижении этот фактор становится обязательным.

Этапы спортивной деятельности

Спортивная деятельность (выполнение упражнения, тренировочное занятие, соревнование, период и т. д.) протекает по этапам согласно определенным закономерностям. На каждом этапе выполняется соответствующая деятельность, решаются определенные задачи и могут проявляться различные состояния, влияющие на результативность спортивной деятельности (табл. 3.1).

Возникновение того или иного неблагоприятного состояния обусловлено рядом факторов: подготовленностью спортсмена, индивидуально-психологическими особенностями и другими факторами внешнего порядка (соперники, условия, спортивные снаряды и т. д.).

Начальным этапом спортивной деятельности является мотивационный, на котором ставится цель, актуализируются мотивы, определяются средства достижения цели. Данному этапу свойственно состояние неопределенности, возможно проявление тревожности.

Следующий этап – ориентировочный. На этом этапе создается ориентировочная основа предстоящей деятельности. Осуществляется сбор информации о ситуации, оценивается вероятность достижения цели. Характер психических состояний, что и на предыдущем этапе.

Программный этап предполагает составление программы деятельности, выбор способов достижения цели. Психические состояния те же, что и на предыдущих этапах.

Настроечный этап предполагает создание психологической готовности к деятельности, мобилизацию волевых усилий для выполнения запланированного результата. В лучшем случае этому этапу соответствует состояние мобилизационной готовности. В противном случае возможно проявление предстартовой лихорадки, апатии.

Исполнительный этап – практические действия спортсмена, направленные на выполнение плана, волевое преодоление препятствий. При адекватной подготовке спортсмена проявляется оптимальное рабочее состояние (состояние боевой готовности). Возможно проявление стресса при воздействии каких-либо стресс-факторов.

Заключительный этап – оценочный. Здесь происходит оценка своей деятельности и достигнутых результатов. На основе этого осуществляется корректировка на будущее. При достижении результатов проявляется состояние уверенности, удовлетворенности, радости. В противном случае проявляется

состояние фрустрации (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Этапность спортивной деятельности (по Е. П. Ильину)

Этап деятельности	Задачи и содержание деятельности	Психофизиологическое состояние
Мотивационный	Осознание потребности в деятельности, выбор цели, постановка задач	Состояние неопределенности, неуверенности, тревожности, боязни
Ориентировочный (познавательный)	Сбор информации о наличной ситуации и средствах достижения цели или выполнения задачи (создание ориентировочной основы деятельности), оценка вероятности достижения цели	
Программный	Планирование (программирование) деятельности, выбор способов и средств для достижения цели	
Настроечный	Психологическая настройка на предстоящую деятельность (сосредоточение), подготовка к ней, мобилизация волевых усилий на показ максимального результата	Состояние мобилизационной готовности, стартовая лихорадка, апатия
Исполнительный	Исполнение намеченного плана и регуляция параметров деятельности и состояний спортсмена, волевое преодоление возникающих препятствий	Оптимальное рабочее состояние; монотония, психическое пресыщение, психическое напряжение (стресс), компенсированное и некомпенсированное утомление
Оценочный	Оценка достигнутого, внесение корректив на будущее	Радость, воодушевление; фрустрация

Литература

1. *Ильин Е. П.* Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000.

2. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000.

3. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций / под ред. А. Н. Блеера. – М.: Анита Пресс, 2006.

4. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.

5. Психология физической культуры и спорта: учебник для

физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

6. *Сальников В. А.* Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности. – Омск: СибАДИ, 2003.

7. *Шадриков В. Д.* Деятельность и способности. – М.: Наука, 1994.

Контрольные вопросы

1. Назовите функциональные блоки спортивной деятельности.
2. В чем отличие спортивной деятельности от других видов деятельности?
3. Какова значимость мотивов и потребностей в спортивной деятельности?
4. Какова функция целей в спортивной деятельности?
5. Что такое информационная основа деятельности?
6. Почему некоторые качества называют профессионально важными?
7. Какова значимость предпосылок спортивной деятельности?

Темы рефератов

1. Спортивная деятельность как сфера проявления возможностей человека.
2. Спортивные способности как фактор достижения высоких результатов в спорте.
3. Психологические особенности спортивной деятельности.
4. Психологическая характеристика этапов спортивной деятельности.
5. Характеристика состояний в спортивной деятельности.
6. Интерес к спорту и его формирование.

Глава 3
Мотивация спортивной деятельности

3.1. Спортивная мотивация в структуре личности

Мотивация характеризует личность как субъекта деятельности, раскрывает нам истоки, сущность и содержание его активности, регулятивные и адаптационные возможности. Она отражает связь субъекта с выполняемой деятельностью. В совокупности внешних и внутренних отношений между личностью и системой, составленных из различных объектов действительности, мотивация проявляется как системное свойство личности, как ее состояние.

Мотивация человека включает все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки, идеалы и т. п. В широком смысле мотивация иногда определяется как детерминация поведения человека вообще. Отечественные психологи при определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной сторон мотивации. С. Л. Рубинштейн писал: «Мотивация – это через психику реализующаяся детерминация. Мотивация – это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация управления человека миром. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности».

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Связь мотивации с эмоциями объясняется следующим. Эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту сферу, в пределах которой развертываются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Это положение указывает на значимость эмоций при управлении формированием мотивации у спортсменов.

Одна из функций эмоций заключается в том, что они ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для него, на степень их важности, на их модальность. Степень значимости указывает на допустимый уровень материальных и функционально-энергетических затрат, необходимых для реализации побуждений. Вторая функция эмоций состоит в более

общей, генерализованной и относительно устойчивой во времени установке на тот или иной функционально-энергетический уровень жизнедеятельности.

С проявлением мотивации связаны и способности. Они определяют мотивационную сферу и испытывают на себе ее влияние как в содержательном, так и в динамическом отношении.

Качественный состав и уровень функциональных возможностей человека обусловливают обычно и формирование соответствующих потребностей и интересов.

Мотивация является функциональным органом психологической организации личности, ее индивидуальным субъективным проявлением. Ее сила, направленность всегда обусловлена характером объекта и отношением субъекта к нему. Свойства данного предмета, объекта мотивации и то, как они будут воздействовать на личность, зависят от того, в какое отношение они вступят с личностью. Их значение и роль определяются и местом в мотивации как функциональной системы, и местом компонента в этой системе. Личность может оказаться в одном случае нереактивной по отношению к ним, в другом – даже противостоять их воздействиям, а в третьем – показать намного более высокую реактивность. В этом случае можно говорить, что мотивация как функциональная система зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов.

Мотивацию нельзя сводить к тому, что побуждает человека к деятельности. Она является системным отношением субъекта к действительности, определяет личностный смысл объекта ситуации. Мотивация – это отношение личности к своей деятельности и ее целям.

Мотив и мотивация, являющиеся движителями активности личности, имеют существенное различие. Мотивация является более объемной психологической категорией, чем мотив, и является «пружиной» деятельности. Например, именно мотивация побуждает спортсмена заниматься длительное время (годами) спортом, достигая совершенства. Р. А. Пилоян дает ей следующее определение: «Мотивация – особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Мотив имеет более узкое значение. В нем фиксируется психологическое содержание, тот внутренний фон, на котором развертывается процесс мотивации человека. Мотив может быть сформирован на основе соотнесения доминирующей потребности

с одной из составляющих единиц деятельности. Формирование мотивации – более сложный процесс, охватывающий комплекс субъект-объектных связей, включающих предмет деятельности.

Х. Хекхаузен (1986) на основе многолетних исследований мотивации сформулировал интересные положения, заключающиеся в следующем:

– существует столько различных мотивов, сколько существует содержательно эквивалентных классов отношений «индивид – среда»;

– мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные диспозиции;

– люди различаются по индивидуальным проявлениям мотивов (характеру, силе). Возможны различные иерархии мотивов у разных людей;

– поведение человека в определенный момент мотивируется не любыми или всеми возможными мотивами, а тем из самых высоких мотивов в иерархии (т. е. из самых сильных), который при данных условиях ближе всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение. Такой мотив становится действенным. Здесь мы сталкиваемся с проблемой актуализации мотивов;

– мотив остается действенным до тех пор, пока либо не достигнется целевое состояние, либо целевое состояние не перестанет угрожающе удаляться, либо условия ситуации не сделают другой мотив более насущным;

– побуждение к действию определенным мотивом обозначается как мотивация. Мотивация понимается как процесс выбора между возможными различными действиями, процесс регулирующий, направляющий действия человека на достижение целей;

– мотивация не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведенческий акт. Она складывается из разнородных процессов, осуществляющих функцию саморегуляции на отдельных фазах поведенческого акта до и после выполнения действия;

– деятельность мотивирована, т. е. направлена на достижение мотива, однако ее не следует смешивать с мотивацией. От мотивации зависит использование субъектом функциональных способностей человека.

Мотивация спортивной деятельности связана с потребностями, ценностями в сфере спорта, является своеобразным движителем спортсмена в его многолетних

занятиях спортом. Сила, направленность, устойчивость мотивации обусловлены характером объекта (вида спорта) и отношением спортсмена к нему (спорту). Мотивация зависит не только от внешних факторов, но и от внутренних.

Наиболее приемлемой для изучения и формирования спортивной мотивации является концепция Р. А. Пилояна (1984). Согласно его представлениям, структура спортивной мотивации включает следующие основания:

• Побудительные основания, включающие два фактора. Первый фактор – К1 – отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей – самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга. Второй фактор – К2 – отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей.

• Базисные основания, включающие три фактора. Первый фактор – К3 – отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. Второй фактор – К4 – отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний (специальных) и навыков. Третий фактор – К5 – отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений.

• Процессуальные основания, включающие два фактора. Первый фактор – К6 – отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках. Второй фактор – К7 – отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности.

3.2. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации

Спортивная мотивация может быть описана (представлена) как сложное состояние личности, возникшее и проявляющееся во взаимодействии субъекта с выбранным видом спорта. В «Диалектике природы» Ф. Энгельс писал: «Взаимодействие – вот первое, что выступает перед нами, когда мы рассматриваем движущуюся материю». На эту необходимость указывал А. Н. Леонтьев: «Всякое свойство раскрывает себя в определенной форме взаимодействия. Изучение какого-нибудь свойства и есть изучение соответствующего взаимодействия».

Существенное замечание о том, что любое отношение субъекта к чему-либо представляет собой единство субъективного и объективного, дает возможность создания модели спортивной мотивации (рис. 3.4). Спортивная мотивация возникает у субъекта

при воздействии на него наблюдаемой спортивной деятельности и внешнего окружения и будет функционировать до тех пор, пока выбранный вид спорта оказывает определенное влияние на спортсмена, вызывает положительные эмоции и спортсмен достигает планируемых результатов. При этом необходимым является наличие у субъекта определенных спортивных способностей в сочетании с психофизиологическими особенностями. В этой связи спортивную мотивацию будет правомерным понимать как взаимодействие спортсмена с выбранным видом спорта. Изучая спортивную мотивацию, следует рассматривать воздействие спортивной деятельности и внешней среды на спортсмена, а также отношение спортсмена к деятельности.

Концептуальная модель спортивной мотивации предполагает выявление характера спортивной мотивации, факторов, влияющих на ее возникновение, формирование и функционирование и др. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации выглядит следующим образом (рис. 3.4).

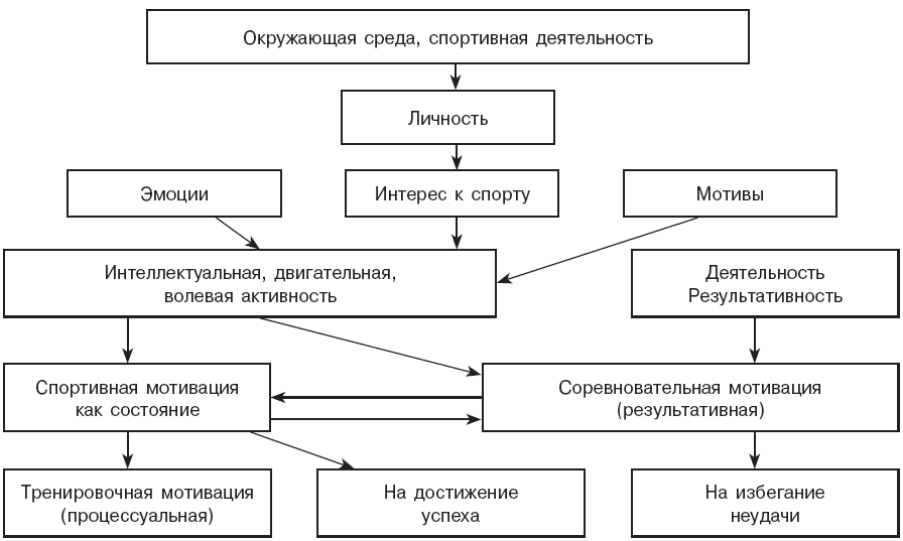

Рис. 3.4. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации

Спортивная мотивация возникает в результате воздействия на субъект окружающей среды и физических упражнений, наблюдаемых в исполнении других людей. Отражаясь в сознании личности, эти факторы, преломляясь через внутреннее (С. Л. Рубинштейн), вызывают положительные эмоции, интерес к спорту, возникновение мотивов, обосновывающих этот выбор. После чего субъект приступает к занятиям спортом, проявляя

двигательную, интеллектуальную и волевую активность. В результате систематических занятий спортом формируется спортивная мотивация как состояние личности. Спортсмен начинает соотносить свои способности с предметом спортивной деятельности, планирует цели (ближайшие, промежуточные, перспективные) и с еще большей активностью включается в спортивную деятельность: тренировочную и соревновательную. При этом в спортивной мотивации у спортсменов выделяется два аспекта (направления) – тренировочный и соревновательный. Причем у одних спортсменов соотношение этих двух направлений в мотивации сбалансировано, у других преобладает тот или иной аспект.

Соревновательная мотивация имеет два направления: на достижение успеха и на избегание неудачи. У спортсменов, достигших высоких результатов, преобладает мотивация на достижение успеха. На преобладание того или иного вида соревновательной мотивации оказывают влияние индивидуально-психологические особенности личности.

Структурно-функциональная модель спортивной мотивации отражает взаимосвязь между ее составными компонентами, развитие мотивации и взаимосвязь субъекта с деятельностью, результативность в спорте.

Основные положения концептуальной модели спортивной мотивации сводятся к следующему:

1. Спортивная мотивация представляет собой сложное психическое состояние личности спортсмена.

2. Возникновение спортивной мотивации у человека обусловлено воздействием на него окружающей среды (спортивной деятельности, ее исполнителей, родителей, учителей, тренеров и других факторов).

3. Предпосылкой формирования устойчивой спортивной мотивации к конкретному виду спорта является наличие у спортсмена способностей и соответствующих психофизиологических особенностей.

4. Спортивная мотивация проявляется во взаимодействии спортсмена с выбранным видом спорта по схеме: «спортсмен ↔ спорт».

5. В процессе развития и функционирования спортивной мотивации степень влияния внешних и внутренних факторов может изменяться.

6. Сохранение (устойчивость) спортивной мотивации у спортсмена обусловливается его спортивными достижениями.

7. Спортивная мотивация включает следующие основания: побудительные, базисные, процессуальные. Уровень их

сформированности у спортсмена существенно различается.

8. В соревновательной мотивации выделяется два направления: мотивация на достижение успеха и на избегание неудачи: соотношение их на разных этапах спортивного совершенствования может быть различным.

Концептуальная модель спортивной мотивации дает возможность решать прикладные задачи в спорте: 1) разработать методический инструментарий для диагностики спортивной мотивации; 2) выявить факторы, влияющие на возникновение, формирование и сохранение мотивации у индивида; 3) выявить значимость мотивации в структуре спортивной деятельности и проявление ее структурных компонентов; 4) разработать методику формирования спортивной мотивации.

3.3. Проявление мотивации в спортивной деятельности

Мотивация занятий спортом оказывает существенное влияние на эффективность спортивной деятельности с первых дней занятий и связана со многими социально-психологическими характеристиками личности. По мере роста спортивного мастерства происходит усиление или ослабление спортивной мотивации, поэтому необходимо осуществлять ее формирование с первых этапов занятий спортом.

Значение мотивации для выполнения деятельности установлено давно. Однако мы нередко слышим на соревнованиях такие замечания тренера: «спокойнее», «соберись», «успокойся» и т. п. Очевидно, что повышенная мотивация усиливает волнение и напряжение. Некоторым спортсменам повышенная мотивация не только помогает, но и вредна. Слишком большое старание и желание успешно выступить может привести к ухудшению деятельности спортсмена. Тренер, применяющий одну и ту же стратегию мотивации ко всем спортсменам, допускает грубую ошибку.

Психологический принцип поведения, сформулированный много лет назад и получивший название «закон Йеркса-Додсона», вооружает тренеров эффективной стратегией: существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и каждого исполнителя. И все же в спорте есть множество ситуаций, когда максимальный уровень мотивации желателен для достижения высокой результативности. Результативность в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, силы и быстроты, будет выше при максимальной мотивации. Это можно пояснить следующей схемой:

Деятельность	Желаемая мотивация
– простая	– максимальная
– умеренно сложная	– умеренная
– сложная	– низкая

Такое соотношение деятельности и мотивации позволяет тренеру управлять уровнем мотивации спортсмена для достижения результативности. Это положение имеет немаловажное значение для тренеров при подготовке спортсменов к соревнованию.

Спортивное соревнование является сильнейшим источником мотивации в спорте. Соревновательные ситуации способствуют достижению более высоких результатов, чем на тренировках.

На рис. 3.5 и 3.6 представлены соотношения мотивации и результативности деятельности. Более обстоятельным считается положение, заключающееся в том, что имеется определенный уровень мотивации, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты. При дальнейшем повышении мотивации результативность спортсмена снижается.

В спортивной мотивации выделяется два направления: тренировочная и соревновательная мотивация. Преобладание той или иной направленности мотивации зависит от ряда личностных качеств спортсмена и оказывает существенное влияние на спортивные достижения спортсмена. В процессе занятий спортом происходит изменение в структуре спортивной мотивации (рис. 3.7).

Рис. 3.5. Соотношение мотивации и результативности деятельности (по Йерксу-Додсону)

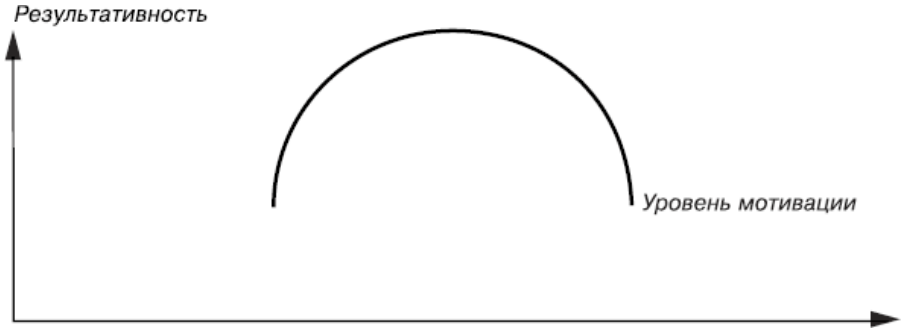

Рис. 3.6. Соотношение мотивации и результативности деятельности (по В. Л. Марищуку)

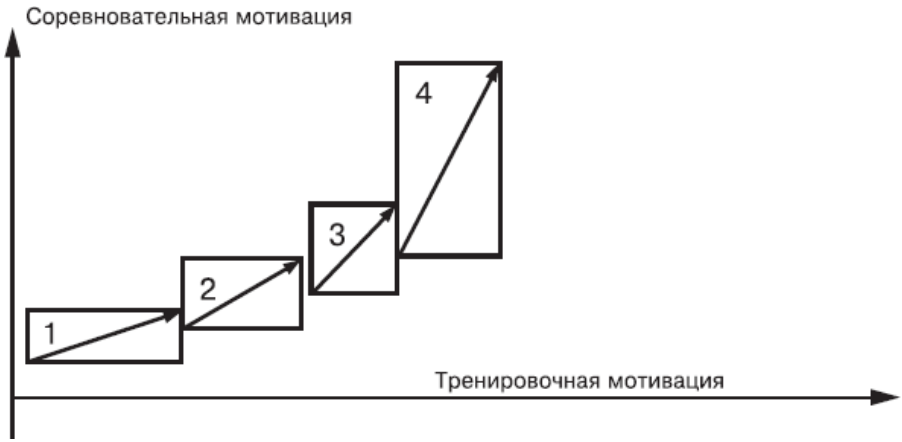

Рис. 3.7. Изменение соотношения тренировочной и соревновательной мотивации в процессе многолетней тренировки спортсмена

Примечание: 1 – этап предварительной подготовки; 2 – этап начальной спортивной специализации; 3 – этап углубленной спортивной специализации; 4 – этап спортивного совершенствования

На начальном этапе занятий спортом преобладает тренировочная мотивация. На этапе спортивной специализации тренировочная и соревновательная мотивация выражены в одинаковой степени. На этапе спортивного совершенствования в структуре спортивной мотивации преобладает соревновательная мотивация. Учет этих тенденций является необходимым в работе тренера со спортсменами.

Другим источником мотивации является информация, или обратная связь, обеспечиваемая тренером. Возможны различные виды информации и способы подачи их спортсменам. Источником мотивации спортсмена является также подкрепление, в качестве которого может выступать любое событие, способное повысить

вероятность правильной реакции. Важнейшей ролью тренера является роль мотиватора спортсмена.

Между уровнем притязаний спортсмена и мотивацией существует взаимосвязь. На уровень притязаний влияют прошлые успехи спортсмена и неудачи, а также способность реалистично оценивать настоящую ситуацию. Уровень притязания может устанавливаться не только самим спортсменом (что не всегда может быть реальным), но и другими людьми – тренером, товарищами по команде. Так, тренер может более точно поставить цель перед спортсменом, ориентируясь на его возможности, подготовленность, способности. В зависимости от прошлого опыта и ожиданий в настоящем перед каждым спортсменом ставится определенная цель (достижимая), которая должна меняться после каждого выступления спортсмена. Так, Эдвин Локке показал, что если посторонний человек специально поставит перед исполнителем определенную цель, то это будет более эффективным средством мотивации, чем просто общие призывы типа: «постараться сделать все, что нужно для победы». Общие подходы играют определенную роль, но для достижения спортсменом высоких результатов необходимо применять конкретные приемы, действующие для данного спортсмена.

При изучении спортивной мотивации на сегодня существуют определенные упущения. Одним из главных является стремление рассматривать исследователями побудительный механизм (мотивацию) как нечто статическое, изначально заданное. На самом же деле мотивация несет в себе основной признак психического – процессуальность, психическую активность субъекта, включающую в себя непрерывное дифференцирование значимого и незначимого в окружающей действительности. Процессуально-динамический подход к изучению личности позволяет обнаруживать и прослеживать причастность к становлению и развитию побудительного механизма, энергетического потенциала соответствующих психических функций и образований личности.

Как уже говорилось, в спортивной психологии принято выделять два аспекта мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Для того чтобы осуществлялась мотивация достижения успеха, деятельность и состояние субъекта должны отвечать следующим требованиям:

1. Деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат.

2. Этот результат должен оцениваться качественно и количественно.

3. Требования к оцениваемой деятельности не должны быть

ни слишком высокими, ни слишком низкими.

4. Для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы – некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня (или недостижение) может вызвать гордость или соответственно разочарование.

5. Деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим.

В мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех. Спортсмены реже, чем другие люди, мотивированные на избегание неудачи, думают перед началом деятельности: «Как бы чего не вышло», «Как бы не проиграть». В содержание мотива спортсмена на достижение успеха входят: стремление к победе, эмоциональный фактор, способность «бороться до конца». Наибольшей силой мотива обладают спортсмены видов спорта циклического характера, требующих преимущественного проявления выносливости. В играх и единоборствах мотивация не так сильно выражена, но зато она более сложна и связана с различными чертами личности.

В качестве рекомендаций для тренеров предлагается следующее.

1. Для понимания мотивов занятий спортом и успешной работы конкретного спортсмена необходимо собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры и его отношения к настоящей ситуации. Для получения подобной информации предлагаются: беседы, наблюдение, экспертная оценка, объективные и проективные тесты, автобиографический метод.

2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Тренер должен относиться к этому со знанием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое поведение тренера поможет спортсмену перестроиться, определиться с продолжением занятий спортом.

3. Высказывания тренера должны быть аргументированными и обращены к интеллекту спортсмена, а не к эмоциям.

3.4. Характеристика типов отношений к занятиям спортом

При изучении и формировании спортивной мотивации предметом анализа тренера, психолога должны стать такие компоненты мотивационной сферы спортсмена, как его мотивы, цели, эмоции, умение учиться спортивному искусству.

Рассмотрим характеристику типов отношения к спортивной деятельности.

Опытный тренер, умеющий целостно воспринимать своего ученика, мысленно сопоставляет его спортивную мотивацию с тем, как умеет этот ученик учиться спортивному мастерству. Тренер подмечает, что интерес к занятиям, возникнув без опоры на прочные знания, умения и навыки в тренировочной работе, угасает. Успешное выполнение учебных заданий за счет владения умением учиться выступает сильно действующим мотивирующим фактором.

У юных спортсменов следует выделять ступени включенности занимающихся в процессе занятий. Ступени включенности характеризуются общим отношением к занятиям, которое фиксируется по следующим признакам: посещаемость тренировочных занятий; общая активность на занятиях; ответственное выполнение заданий тренера; отсутствие отвлечения; широта и устойчивость интересов к разным сторонам спортивной деятельности.

За каждой из ступеней включенности занимающихся в спортивную деятельность лежат разные мотивы, цели занятий спортом. В этой связи следующим шагом исследования и формирования мотивации спортивной деятельности должно быть проникновение в сущность того, что побуждает спортсменов к занятиям, какие цели они ставят перед собой и как их реализуют.

Каждой из ступеней включенности в учебно-тренировочный процесс соответствует тот или иной уровень умения учиться спортивному мастерству, овладевать техникой и тактикой. Тренеру важно определить этот уровень умения учиться, чтобы понять причину тех или иных мотивационных установок, барьеров, ухода от трудностей, потерю интереса, ухода из спорта.

Выделяются следующие типы отношений к занятиям спортом (Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, 2000): отрицательное; безразличное; положительное (аморфное); положительное (активно-действенное). Из приведенных типов отношений четвертый тип имеет самый наименьший процент от общего числа – 12 %. В то же время он считается самым действенным типом с выраженной устойчивой мотивацией спортивной деятельности, обусловливающей результативность. Наибольший процент отсева (прекращение занятий спортом) отмечается в группах с первым (35 %) и вторым (27 %) уровнем включенности в занятия.

Поскольку самый оптимальный тип отношений – четвертый, а остальные типы малорезультативны и характеризуют неразвитую спортивную мотивацию, то вся работа по формированию

мотивации спортивной деятельности юных спортсменов должна предусматривать перевод их с отрицательного, безразличного и положительного аморфного типов на положительное (активно-действенное).

При управлении формированием спортивной мотивации важно знать степень ее выраженности у спортсмена, которая может быть определена с помощью следующей формулы (3.1):

$$М = Дп + Мп + И/7 + У/2 + В, \quad (3.1)$$

где:

М – сила мотивации,

Дп – ориентация на удовлетворение духовных потребностей,

Мп – ориентация на удовлетворение материальных потребностей,

И – устойчивость интереса к спорту,

У – устремление к достижению успеха,

В – вероятность (степень) достижения успеха.

Измерив каждый составляющий компонент мотивации по имеющимся в литературе методикам, можно судить о силе мотивации спортсмена.

Литература

1. *Бабушкин Т. Д., Бабушкин Е. Г.* Формирование спортивной мотивации. – Омск: СибГАФК, 2000.

2. *Ильин ЕЛ.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000.

3. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000.

4. *Пилоян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

5. *Пономарев П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2010.

6. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.

7. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

8. *Хекхаузен **Х**.* Мотивация и деятельность. – М.: Педагогика, 1986.

Контрольные вопросы

1. Каково место мотивации в структуре личности?
2. Что такое мотивация?
3. В чем заключается значение мотивации в спортивной деятельности?
4. Каково влияние результатов деятельности спортсмена на спортивную мотивацию?
5. Каков характер соотношения тренировочной и соревновательной мотивации на разных этапах занятий спортом?
6. Дайте характеристику типов отношений к занятиям спортом.
7. Что такое актуальная потребность спортсмена?

Темы рефератов

1. Мотивация как психолого-педагогическая проблема.
2. Решение проблемы мотивации в спорте.
3. Возникновение и формирование спортивной мотивации.
4. Формирование мотивации к конкретному виду спорта.

Глава 4
Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов

4.1. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации

В формировании мотивации широкое распространение за рубежом получили мотивационные тренинги, используемые в различных сферах деятельности человека (учебе, труде). В работе с юными спортсменами применяются следующие мотивационные тренинги:

1) Тренинг причинных схем.

2) Тренинг личностной причинности.

3) Тренинг внутренней мотивации.

4) Тренинг мотивации достижения.

1. *Тренинг причинных схем*. Позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатками собственных усилий. В этой связи программы тренинга причинных схем ориентированы: 1) на перестройку объяснения спортсменами причин неуспеха; 2) на такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) «заменяются» на внутренний фактор – «недостаточность усилий». Именно эта причинная схема «неуспех – недостаточность усилий» является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха.

Классификация возможных причин действий имеет три измерения:

1) локализация (расположение) причин: внешняя или внутренняя по отношению к человеку как субъекту действия;

2) стабильность причины: является ли причина стабильной по влиянию или же ее влияние изменяется, варьирует по времени;

3) подконтрольность причины сознанию человека: является ли действие причины подконтрольным человеку и произвольно регулируемым со стороны субъекта действия.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Это единственная причина, находящаяся под контролем спортсменов,

и, следовательно, она образует единственную причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в своих возможностях улучшить собственные результаты.

Программы тренинга мотивации посредством изменения причинных схем преследуют общую цель – так изменить собственные представления спортсменов о причинах своих неуспехов, чтобы любые причинные объяснения заменить одним – недостаточностью собственных усилий. Очень важным при изменении причинных схем в формировании спортивной мотивации является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний (переживаний). Используя ту или иную причинную схему, она показывает нам, что чувствует спортсмен и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании спортивной мотивации в двух аспектах – в тренировочной и соревновательной деятельности (рис. 3.8, 3.9).

2. *Тренинг личностной причинности*. Сущность этого тренинга мотивации, используемого в зарубежной педагогической психологии (Р. Д. Чармс, 1972; 1984), основывается на следующем исходном положении: первичная особенность мотивации человека – стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении. Иначе говоря, первичное стремление человека – быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения и всех его последствий.

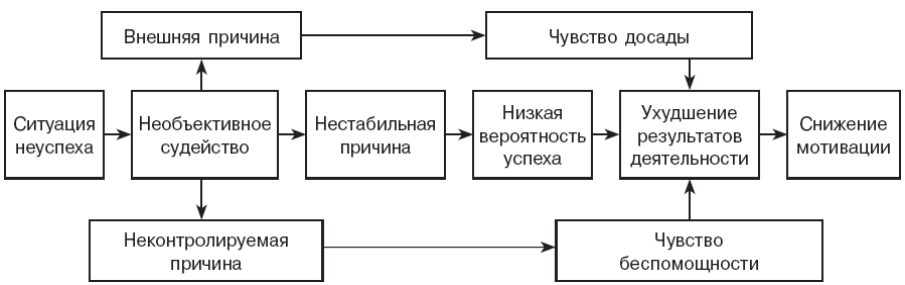

Рис. 3.8. Внешняя причина, объясняющая мотивацию

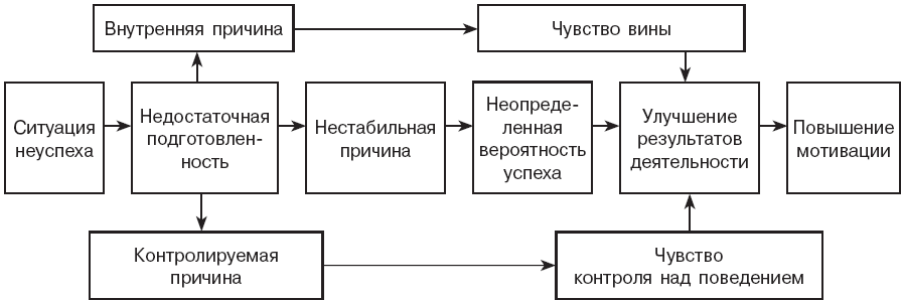

Рис. 3.9. Внутренняя причина, объясняющая мотивацию

Личностная причинность представляет собой инициацию индивидом поведения с намерением вызвать изменение в своем окружении. В случае, когда человек начинает целенаправленное поведение, он воспринимает самого себя в качестве субъекта своего намерения и своего поведения. Он становится причиной и источником поведения.

С другой стороны, когда что-либо внешнее по отношению к человеку вынуждает его к совершению тех или иных действий, человек начинает ощущать себя инструментом внешней силы, которая в данном случае выступает как причина поведения.

И поскольку человек побуждается к своему действию извне, он оказывается не столько субъектом действия, сколько объектом манипулирования другими.

Идея тренинга личностной причинности заключается в следующем. Если к человеку относятся как к «источнику», он начинает смотреть на себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до начала. Поведение становится конструктивным, компетентным, стабильным и т. п.

Тренинг личностной причинности следует проводить как тренинг не директивный, т. е. вместо стремления непосредственно изменить поведение человека тренер должен стремиться изменить свое отношение к занимающимся: он должен научить спортсмена относиться к ним как к «источникам».

Тренинг личностной причинности предполагает оказание помощи занимающимся в следующем:

– в постановке перед собой целей реально достижимых: правильно соразмерять цели со своими возможностями;

– выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;

– определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей, т. е. наметить для себя ближайшую

перспективу поведения;

– научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такое содержание тренинга личностной причинности направлено на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу.

3. *Тренинг внутренней мотивации.*

Внутреннюю мотивацию составляют следующие особенности субъективных состояний:

– сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом, исключающая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности;

– ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий);

– ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности;

– осознание правильности выполнения того, что делаешь;

– отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неуспехом;

– утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения – «растворение» в своем деле;

– ощущение замедления субъективного времени.

Характерно, что эти характеристики субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у лиц различного возраста и в различных видах деятельности. Данное состояние называется «ощущением потока». Подобное ощущение потока возникает в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности), и то, что человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации.

В случае, когда развитие способностей будет совпадать с нарастанием требований занятий спортом, то занимающиеся будут развиваться в благоприятном режиме, испытывая удовольствие от спортивных занятий, с увлечением выполняя задания тренера. Таким образом, данный путь формирования и сохранения мотивации заключается в оптимизации требований

спортивной деятельности.

Второй путь формирования мотивации занятий спортом заключается в воздействии тренера на занимающихся личным примером. Если тренер далек от своего вида спорта, не любит его, халатно относится к своей работе, то занимающиеся это очень тонко чувствуют, что приводит их к отчуждению от него и от спорта.

4. *Тренинг мотивации достижения.*

Мотив достижения складывается из двух противоположных мотивационных тенденций – стремления к успеху и избегания неудачи. Ключевым моментом в формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействий между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований и умело оказывают им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту в общении с ними. Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляли слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними либо были безразличны к ним.

Формирование мотивации достижения у юных спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующего:

– формирование синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;

– самоанализ результатов своей деятельности;

– выработка оптимальной тактики целеобразования;

– межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

Каждое из этих направлений предполагает использование конкретных средств, приемов, используемых в педагогических целях. Так, для формирования синдрома достижения рекомендуется следующее:

– обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения;

– обучение способам поведения, типичным для человека с высокоразвитой мотивацией достижения (предпочтение реально достижимых целей; предпочтение ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех дела, и избегание случайных ситуаций, а также ситуаций, где цель задается другими людьми; предпочтение ситуаций с обратной связью о результатах деятельности и т. п.);

– изучение конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей, обладающих высокоразвитой мотивацией достижения.

Следующее направление по формированию спортивной

мотивации на этапе начальной специализации сводится к удовлетворению потребностей:

1) физиологических;
2) в безопасности;
3) в социальных связях;
4) в уважении;
5) самоактуализации.

1. *Физиологические потребности* (потребности спортсменов в движении, отдыхе, рациональном питании, воде).

Потребности в движении. Особое внимание при удовлетворении потребности в движении во время учебно-тренировочных занятий необходимо уделять нормированию физических нагрузок.

Нормирование физических нагрузок, определение оптимальных их величин должны быть основаны на результатах комплексного изучения реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку. Тренировочная нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью ее выполнения. Они должны быть оптимальными и увеличиваться по мере развития тренированности.

Одним из возможных средств, позволяющих оценить допустимость объема, характера и интенсивности физических нагрузок юных спортсменов, может быть оценка внешних признаков утомления. Данная оценка дает возможность определить индивидуальное состояние каждого спортсмена исходя из признаков утомления после физической нагрузки.

На начальном этапе учебно-тренировочных занятий рекомендуется так дозировать объем, характер и интенсивность физических нагрузок, чтобы утомление юных спортсменов не превышало легкой степени. Абсолютные величины нагрузок зависят от квалификации и состояния спортсмена.

Потребность в отдыхе. Другой немаловажной потребностью, на удовлетворение которой стоит обратить особое внимание, является потребность в отдыхе, которая особенно явно проявляется при первых занятиях спортом и является одной из основных причин ухода из спорта юных спортсменов.

Для удовлетворения потребности в отдыхе необходимо четко дозировать объем и интенсивность нагрузок с интервалами отдыха как между отдельными тренировочными занятиями, так и между упражнениями в процессе тренировки. В занятиях с новичками перерывы между упражнениями должны быть продолжительными и уменьшаться по мере роста тренированности.

При планировании тренировки необходимо также

предусмотреть и восстановительные мероприятия, позволяющие предупредить избыточное утомление спортсмена (специальные дыхательные упражнения, баню, массаж, гидропроцедуры, активный отдых и т. д.).

После соревнований, после каждого тренировочного занятия и в процессе занятия необходим достаточный отдых. Отдых между тренировочными занятиями не должен быть слишком длительным, чтобы не препятствовать закреплению положительных сдвигов, достигнутых в предшествующих тренировках. Продолжительность оптимальных интервалов отдыха между тренировочными занятиями может быть различной, однако не должна превышать 48 часов.

В подготовительном периоде в занятиях с новичками и спортсменами младших разрядов целесообразно проводить не более 3 тренировок в неделю продолжительностью 1,5–2 ч, в соревновательном периоде – не более 4 тренировок продолжительностью 2–2,5 ч.

Потребность в рациональном питании. На этапе начальной спортивной специализации данная потребность выражена незначительно, однако с возрастом и повышением спортивной квалификации, например, боксера, она становится наиболее актуальной и является одной из важнейших в сохранении здоровья, повышении работоспособности и достижении высоких спортивных результатов.

Основное требование при удовлетворении в питании – соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Количественная сторона питания определяется запросами в энергии. При этом энергетическая стоимость пищевого рациона спортсмена определяется в зависимости и от решаемых им задач удержания, снижения или увеличения массы тела. В первом случае он должен быть равен энерготратам, во втором – ниже, в третьем – выше их. Для контроля за количественной полноценностью питания необходимо сравнивать две величины – суточный расход энергии и калорийность пищи. Суточный расход энергии определяется, как правило, хронометражно-табличным методом. Калорийность пищи вычисляется по меню-раскладке.

Качественная полноценность пищевого рациона достигается прежде всего правильным соотношением основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов.

Специфика спортивной деятельности и особенности обмена веществ обусловливают повышенную потребность организма юных спортсменов в витаминах. Таким образом, пища должна содержать достаточное количество витаминов, особенно

витамина «С» и витаминов группы «В», потребность в которых возрастает от усиленной спортивной работы. В суточном рационе юных спортсменов должно быть достаточное количество продуктов, богатых фосфором и кальцием.

Функциональное состояние организма спортсмена, уровень его умственной и физической работоспособности во многом зависят не только от общей калорийности дневного рациона, но и от рационального распорядка приема пищи в течение суток. Для спортсменов предпочтителен четырехразовый (завтрак, второй завтрак или полдник, обед и ужин) прием пищи. Оптимально следующее примерное распределение калорийности суточного рациона: завтрак – 25–30 %, второй завтрак или полдник – 15 %, обед – 30–35 %, ужин – 25–30 %. Причем завтраки должны иметь углеводную ориентацию, обеды – белковую.

Режим питания согласуется с планом тренировок. Время приема пищи должно быть постоянным. Спортивные занятия следует начинать не менее чем через 2 ч после приема пищи, соревнования – через 3,5 ч. После окончания тренировочных занятий пищу принимают спустя 30–40 мин. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 6 ч.

Потребность в воде. Потребность спортсмена в питьевой воде зависит в основном от внешних метеорологических условий, длительности и интенсивности работы, индивидуальных особенностей (возраста, стажа занятий). У спортсменов нет универсальной схемы питьевого режима. Наиболее оптимальным считается такой, когда воду выпивают в достаточном объеме, небольшими порциями, с соблюдением определенного временного режима в течение тренировки, в соответствии с внешними условиями и характером физической нагрузки.

2. *Потребности в безопасности* (включают потребности в защите от физических и психологических опасностей со стороны спортсменов, тренера). Для удовлетворения потребности в безопасности предлагаются следующие направления:

1) добиться, чтобы спортсмены доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время упражнений;

2) создать условия, способствующие отсутствию тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неуспехом;

3) обеспечить психическую и техническую подготовленность юных спортсменов к соревнованиям;

4) заявлять спортсмена для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня тренированности;

5) обеспечить психологическую поддержку перед

выступлением в соревнованиях.

3. *Потребности в социальных связях* (включают чувства социального взаимодействия, привязанности и поддержки). Для удовлетворения потребностей в социальных связях представляется возможным использовать следующие способы:

1) учитывая важность общения для подросткового возраста, необходимо формировать благоприятные межличностные отношения в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером;

2) не разрушать возникшие неформальные группы, если они не наносят реального ущерба в организации и управлении учебно-тренировочным процессом, а также способствовать слиянию их с другими членами группы, с целью создания единого, сплоченного спортивного коллектива со своими традициями, уставами;

3) обеспечивать положительный эмоциональный фон на тренировках и соревнованиях (межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе);

4) предотвращать возникновение у юных спортсменов неблагоприятных психических состояний;

5) создавать условия для социальной активности членов группы вне ее рамок (принимать участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, экскурсиях, туристических походах).

4. *Потребности в уважении* (включают потребности в самоуважении, личных достижений, компетентности, уважении со стороны окружающих, признании, одобрении, авторитете). Для удовлетворения потребности в уважении рекомендуется следующее:

– относиться к спортсмену как к равноправному союзнику в достижении спортивного мастерства;

– обеспечивать положительную обратную связь с достигнутыми спортивными результатами (использовать систему поощрений, стимулирований);

– делегировать спортсменам дополнительные права и полномочия в принятии важных и ответственных решений, а также привлекать их к выработке этих решений;

– обеспечивать спортсменов знаниями, которые позволяют повышать уровень их компетентности в данной деятельности;

– развивать у юных спортсменов результативность деятельности как качества личности;

– учитывать интересы и предложения спортсменов при организации учебно-тренировочных занятий;

– создавать ситуации свободного выбора (предоставлять

занимающимся возможность выбора в процессе тренировок);

– давать возможность исполнять лидерские функции тем спортсменам, которые испытывают в этом необходимость.

5. *Потребности в самоактуализации* (включают потребности в реализации своих потенциальных возможностей и способностей, целей и росте как личности). Для удовлетворения потребности в самоактуализации предлагаются следующие направления:

1) творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия;

2) обеспечивать спортсменов знаниями, которые позволили бы им полностью использовать свой потенциал в данной деятельности;

3) давать спортсменам сложные и важные упражнения и задания, требующие от них полной самоотдачи;

4) поощрять и развивать у спортсменов творческие способности во время учебно-тренировочных занятий;

5) ставить перед спортсменами реально достижимые цели и обучать самостоятельной их постановке, правильно соразмеряя цели со своими возможностями;

6) формировать у юных спортсменов личностный смысл в занятиях спортом через осознание значимости этих занятий в личной жизни;

7) отводить время (во время или после занятий) для личного совершенствования спортсменов;

8) оказывать помощь спортсменам в выявлении их сильных и слабых сторон, а также в проведении ими самоанализа;

9) вместе со спортсменами определить конкретные действия, чтобы со временем добиться поставленных целей, т. е. наметить ближайшую перспективу поведения.

4.2. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации

Основные направления в формировании спортивной мотивации на данном этапе сводятся к следующему:

1. Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.

2. Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности.

3. Формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей.

4. Формирование у спортсменов оптимального соотношения

тренировочной и соревновательной мотивации.

5. Формирование у спортсменов мотивации на достижение успеха.

6. Обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях.

7. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером.

8. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

Рассмотрим содержание работы по формированию спортивной мотивации по каждому направлению в отдельности.

1. *Для анализа соревновательной деятельности* и обоснования путей предотвращения неудачных выступлений используется мотивационный тренинг «причинных схем», показанный на этапе начальной спортивной специализации.

2. *Развитие у спортсменов результативности* (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Чем выше результативность соревновательной деятельности, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий.

– Перед началом любого дела (обучение приему, отработка тактики и т. п.) важно сформулировать спортсмену будущий результат. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ.

– Формирование сильной мотивации достижения результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет (в этом требуется помощь со стороны тренера) связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей. Характерно, что чем более значима эта цель, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив.

– Учитывая, что для подростков нехарактерно выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Такое деление позволяет: 1) начинать действовать незамедлительно; 2) определить необходимые ежедневные усилия; 3) определить ритм деятельности. Поддержание такого

ритма начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности и способно выполнять роль своеобразной «инерции» в работе, побуждая к действию в условиях ослабления мотивации.

– Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом осуществляется контроль за проявлением результативности на пути к намеченной цели.

– Оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее: актуализировать и усилить позитивные переживания спортсмена.

– Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.

3. *Формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей*. Учитывая, что самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, в управлении формированием мотивации необходимо решение следующих задач: 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов; 2) учет характера самооценки при формировании спортивной мотивации.

При заниженной самооценке со спортсменами должна проводиться следующая работа:

– постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;

– чередование партнеров (сильных, слабых);

– эмоциональная поддержка при неудачах;

– выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

– убеждение в необходимости постановки более высоких целей;

– поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;

– сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

Для развития способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности»,

показанный на этапе начальной спортивной специализации.

4. *Оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации*. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи необходимо формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании последней. Такая работа осуществляется в процессе тренировочных занятий, участии в соревнованиях, использовании беседы, убеждения, проективных методик.

5. *Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха*. Соревновательная мотивация включает два аспекта: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. Выраженная у спортсмена мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние спортсмена и его поведение в соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности.

6. *Обеспечение положительного эмоционального фона на занятиях*. Необходимость решения этой задачи обусловливается тем, что между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь – положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования игрового и соревновательного методов на тренировках; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

7. *Формирование благоприятных межличностных отношений*. Характерным для подросткового возраста является то, что юные спортсмены «идут на коллектив», для них очень важно пребывание в коллективе, где бы с ними считались. Учитывая известное в психологии положительное влияние коллектива и благоприятных межличностных взаимоотношений на укрепление мотивации к занятиям спортом у юных спортсменов, в работе с ними этому аспекту следует уделять особое внимание. При решении данной задачи используются следующие средства: беседы, диспуты, экскурсии, встречи с выдающимися спортсменами, туристские походы. При этом также осуществляется следующее: поддержание добрых традиций в коллективе, участие всех членов в общественной жизни коллектива, оказание помощи товарищам по коллективу, предъявление требовательности к себе и членам коллектива, организация коллективной работы. При решении задач этого

направления в формировании спортивной мотивации используются также методы: приучения, нравственных упражнений, условного требования, контрастного и взаимообратного доказательства, авансирования формируемых качеств, дискуссий, научения. Особое внимание должно уделяться формированию благоприятных отношений у юных спортсменов к тренеру. Такая необходимость обусловливается тем, что тренер является авторитетом для юных спортсменов. Формируя отношение к себе, тренер тем самым формирует у юных спортсменов отношение к занятиям спортом.

8. *Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества.* Тренер и спортсмен – равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Их сотрудничество, сотворчество – это залог успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

4.3. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства

Ускорение процессов восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных занятий способствует улучшению психоэмоционального состояния, сохранению и активизации спортивной мотивации к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Для этого предлагается применение психорегулирующей тренировки во время сеанса восстановительного массажа. Кожа с ее богатым рецепторным аппаратом воспринимает механическое раздражение во время массажа. Применяя тот или иной массажный прием с определенной силой и продолжительностью массажного воздействия, можно изменять функциональное состояние центральной нервной системы, снижать или повышать ее возбудимость, улучшать обменные процессы в тканях, оказывать воздействие на психические процессы, происходящие в сознании, регулировать эмоционально-чувственные, волевые, мотивационные проявления человеческой психики.

Психорегулирующая тренировка, проводимая в сочетании с массажем, – достаточно сильное средство воздействия, которое может помочь оказать влияние на сохранение мотивации спортивной деятельности у спортсменов высокой квалификации.

Во время сеанса восстановительного массажа спортсмен прослушивает формулы психорегулирующей тренировки (40

формул) – вариант расслабления, успокоения (по А. В. Алексееву, 1985), озвученные магнитофоном. Массажное воздействие оказывается на наиболее крупные рефлексогенные зоны спины, пояснично-крестцовой области, мышцы рук, бедер и голеней. Методика массажа соответствует классическому методу спортивного массажа.

4.4. Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства

При управлении предсоревновательной спортивной мотивацией необходимо учитывать следующее:

1. Обеспечение положительного эмоционального фона при непосредственной подготовке и выступлении на соревнованиях.

2. Планирование и построение этапа предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. При планировании и построении этапа непосредственной подготовки к соревнованиям следует учитывать такие индивидуальные особенности, как: переносимость объемных или интенсивных нагрузок; скорость восстановления после нагрузок; отношение к соревновательным схваткам с судейством и различным прикидкам; влияние работы с сильными или слабыми партнерами по команде на психическое состояние спортсмена.

3. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

4. Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.

5. Ознакомление спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности. Ознакомившись с планом, спортсмен морально и психологически настраивает себя на преодоление нагрузок, а зная план тренировочных занятий отдельного микроцикла, определяет для себя, какие тактико-технические действия нужно выполнить (над чем поработать) на отдельной тренировке, серии тренировочных занятий. Проведение качественного планирования этапа предсоревновательной подготовки и ознакомление с планом оказывают положительное влияние на спортивную мотивацию высококвалифицированных спортсменов, повышая ее.

6. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером – на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

7. Определение и учет уровня спортивной мотивации. При выявлении низкого уровня спортивной мотивации необходимо:

– чередование сильных и слабых партнеров; акцент большей степени делается на работу со слабыми и равными по силе партнерами;

– постановка реально выполняемых задач на тренировку;

– эмоциональная поддержка на каждой тренировке;

– проявление интереса со стороны тренера к состоянию здоровья, самочувствию, настроению, делам на работе, учебной деятельности;

– при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на методы убеждения, внушения и манипуляции.

При выявлении среднего уровня спортивной мотивации необходимо:

– информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

– постановка реально выполняемых задач на 3-дневный микроцикл;

– чередование сильных и слабых партнеров в равной степени;

– при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на метод убеждения и манипуляции.

При выявлении высокого уровня спортивной мотивации необходимо:

– чередование сильных и слабых партнеров, в большей степени акцент делается на работу с сильными и равными по силе партнерами;

– информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

– при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на метод манипуляции и такие формы, как совет, намек.

8. Моделирование в тренировочной деятельности тактико-технических действий основных конкурентов при непосредственной подготовке к соревнованиям. Для решения этой задачи предлагается следующее:

– определить основных конкурентов;

– вскрыть слабые и сильные стороны основных соперников;

– выявить, какие «коронные» технические действия выполняют противники;

– разработать тренировочные задания под каждого основного соперника с учетом вышеуказанных данных.

Моделирование тактико-технических действий основных конкурентов на этапе предсоревновательной подготовки позволит повысить уровень спортивной мотивации спортсменов перед соревнованиями, быть более уверенными при выступлении на

соревнованиях и более мотивированными к достижению победы.

4.5. Формирование мотивации в спорте высших достижений

В формировании спортивной мотивации главная роль отводится тренеру. Мотивация – это комплексное личностное образование, характеризующееся динамичностью как в сторону формирования, так и ослабления. Рассмотрим формирование спортивной мотивации в вербальном общении тренера со спортсменом.

Создание спортивной мотивации (как тренировочной, так и соревновательной) основывается на учете психических, физиологических особенностей спортсмена, на технической подготовленности. Спортсменом движут разные мотивы. Чтобы сформировать необходимую мотивацию у спортсмена, тренер должен знать действующие мотивы спортивной деятельности, их связь с целью.

Влияние постановки целей спортсмену на мотивацию. В спортивной практике подготовки спортсмена к соревнованию нередко можно слышать такие команды, относящиеся ко всем и ни к кому лично: «победить», «полностью выложиться», «показать максимальный результат». При такой постановке целей не фиксируются критерии. Так, при подготовке волейбольной команды к соревнованию тренер должен поинтересоваться, сколько выиграет очков спортсмен, как он это сделает. И на этой основе поставить совместно со спортсменом цели. Такая ориентация позволит игроку направить свое мышление на реализацию поставленной цели. В случае проигрыша команды спортсмен может быть удовлетворен своей игрой при достижении поставленной цели.

В последнее время в формировании спортивной мотивации зарекомендовала себя методика процессуальных вопросов (П. Л. Пономарев, 2010). Истоком этой методики является методика «Десять вопросов» американского психолога М. Эриксона, заключающаяся в том, что, задавая вопросы клиенту в определенной последовательности, психолог подстраивается к внутренней реальности клиента и вводит его в гипнотический транс. Процессуальные вопросы предназначены для запуска процессов мышления у спортсмена в нужном для тренера направлении.

За тем или иным мыслительным процессом стоит определенное психофизиологическое состояние. Вопросы задаются с целью активизации наиболее продуктивных и

оптимальных состояний, адекватных задачам спортивной деятельности. Большое значение придается содержательной стороне вопроса.

В практике спорта тренер задает спортсмену вопрос, не приводящий его к размышлению и совершенствованию своей деятельности. Так, тренер по теннису, не удовлетворенный игрой спортсмена, спрашивает у него:

«Ты смотришь во время игры на мяч?» Каков можно услышать ответ, понять нетрудно: «да» или «нет». Такой ответ мало что дает тренеру и спортсмену. Этот ответ констатирует действительность. Для того чтобы запустить процессы мышления у спортсмена, содержание вопросов должно быть следующее:

1. Что ты можешь сделать, чтобы смотреть на мяч во время предстоящей игры? Получив ответ спортсмена, тренер задает следующий вопрос:

2. Что дополнительно ты можешь сделать, чтобы сконцентрироваться на мяче? Далее тренер задает следующие вопросы:

3. Опиши, как летел мяч?

4. Какова была траектория полета мяча?

Подобные вопросы заставляют спортсмена думать, как надо сделать то, что говорит тренер, а не выполнять команду тренера «Во время игры смотри на мяч». Такая команда малопродуктивна.

Далее тренеру необходимо закрепить формируемый навык «смотреть на мяч» путем постановки следующих вопросов:

Почему так важно смотреть на мяч во время игры?

Как это поможет тебе повысить качество игры?

Методика процессуальных вопросов. Первоначальной задачей методики является развитие у спортсменов активного слушания. Активное слушание тренера позволяет формировать качественную обратную связь (спортсмен – тренер) и основывается на эмпатическом контакте между тренером и спортсменом. Активное слушание, проявляемое со стороны тренера и спортсмена, позволяет установить взаимопонимание.

Сущность методики процессуальных вопросов заключается в создании спортивной мотивации посредством направленного речевого воздействия на спортсмена с помощью определенных вопросов. Результатом речевого воздействия является развитие личности, заряженность энергией на выступление в соревновании с целью показать максимально возможный результат. Методика включает процессуальные вопросы, предназначенные для запуска мыслительных процессов в нужном для тренера направлении с учетом личностных позиций (табл. 3.2).

Таблица 3.2

Примерное содержание процессуальных вопросов и комментариев на материале конькобежного спорта

№ п/п	Вопрос	Комментарий
1.	Какое значение для тебя имеют выступления на соревнованиях?	Запускаются мыслительные процессы, в результате которых спортсмен выясняет собственные соревновательные мотивы
2.	Как ты можешь обеспечить себе успешность выступлений на соревнованиях?	Запускаются мыслительные процессы, направленные на поиск путей обеспечения собственного успеха при выступлении на соревнованиях
3.	Что может помешать тебе добиться желаемого результата?	Прогнозируются возможные препятствия, которые могут помешать в достижении планируемого результата, и их предотвращение
4.	Какими должны быть твои действия в день «настройки» на соревнование?	Запускаются мыслительные процессы, позволяющие спортсмену осмыслить свои действия в день «настройки» на соревнование и подобрать наиболее подходящие из них
5.	Чему ты должен уделять больше внимания при подготовке к забегу?	Запускаются мыслительные процессы, которые помогают спортсмену оценить соответствие своих действий предстоящей работе на дистанции и подобрать подходящие действия
6.	Что ты можешь сделать во время бега по дистанции для достижения планового результата?	Создается программа действий спортсмена при беге по дистанции, которая помогает спортсмену достичь планируемого результата
7.	Что может сделать тренер, чтобы помочь тебе достичь планируемого результата?	Создается программа действий тренера, которые помогут спортсмену достичь планируемого результата
8.	Что ты будешь ощущать, чувствовать, слышать, видеть, когда достигнешь планируемого результата?	Вопрос является неосознаваемым внушением. Спортсмен должен представить, описать свои ощущения после достижения планируемого результат
9.	Что ты будешь видеть, чувствовать, слышать, если не достигнешь планируемого результата?	Вопрос позволяет спортсмену пережить неудачу и психологически быть готовым к такой ситуации
10.	Что ты можешь сделать для предотвращения ситуации поражения?	При ответе на вопрос спортсмен должен найти альтернативный путь достижения планируемого результата

Процессуальные вопросы имеют своей целью получение информации об исследуемых переменных спортивной деятельности, отраженной в сознании спортсмена. Спортсмен, отвечая на вопросы тренера, осознает ключевые моменты, связанные с целью, мотивы спортивной деятельности, возможные позитивные и негативные последствия достижения цели. Общая цель при этом разделяется на ряд подцелей. Спортсмен

вырабатывает систему когнитивных убеждений, необходимых для достижения цели.

При постановке цели тренером у спортсмена внешне выраженная, проговоренная, пропущенная через сознание цель становится его внутренним мотивом, управляемым им в спортивной деятельности и определяющим его психическую активность.

При ответе на вопросы тренера спортсмен через некоторое время переводит сделанную им в сотрудничестве с тренером когнитивную программу достижения цели на бессознательный уровень, используя механизм вытеснения.

Психологическое воздействие, оказываемое тренером на спортсмена при постановке перед ним вопросов, позволяет делегировать спортсмену ответственность за результаты его деятельности на соревновании.

Литература

1. *Алексеев А. В.* Преодолей себя. – М.: ФиС, 2006.
2. *Бабушкин Т. Д., Бабушкин Е. Г.* Формирование спортивной мотивации. – Омск: СибГАФК, 2000.
3. *Ильин ЕЛ.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000.
4. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000.
5. *Пилоян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984.
6. *Пономарев П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.
8. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.
9. *Хекхаузен **Х**.* Мотивация и деятельность. – М.: Педагогика, 1986. 10. *Макклелланд Д.* Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.

Контрольные вопросы

1. Каковы особенности формирования спортивной мотивации

на этапе начальной специализации?

2. В чем сущность тренинга «причинных схем»?

3. В чем идея тренинга «личностной причинности»?

4. Каковы актуальные потребности и их значение в спортивной деятельности?

5. В чем заключается потребность в самоактуализации?

6. Перечислите направления при формировании спортивной мотивации на этапе углубленной специализации.

7. Назовите особенности сохранения и формирования спортивной мотивации на этапе спортивного совершенствования.

Темы рефератов

1. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации.

2. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации.

3. Пути активизации спортивной мотивации у высококвалифицированных спортсменов.

4. Управление предсоревновательной мотивацией.

Глава 5
Психология личности спортсмена и тренера

5.1. Структура личности

Личность является предметом изучения многих научных школ и исследователей. При этом понимание структуры личности имеет свои особенности в зависимости от того, на какую теорию они опираются. В структуру личности разные авторы включают различные компоненты.

Поскольку личность понимается как деятельное существо, как носитель индивидуального сознания, проявляющегося в деятельности, то и рассматривать ее структуру целесообразно с позиций деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев), выделяя в ней структурные компоненты, «ответственные» за ту или иную деятельность – познавательную, двигательную, интеллектуальную, волевую, социальную. В принятую нами структуру личности входят следующие компоненты:

1. Самосознание, являющееся центральным образованием и понимаемое как осознание своего «Я», своего отношения к миру, себя как личности, своих поступков, мыслей, действий, желаний, интересов. Самосознание считается высшей формой развития сознания и основным регулятором жизнедеятельности его носителя. Именно самосознание является личностным образованием, не дающимся человеку с рождением, а развивающимся в процессе социального взаимодействия и приобретающим различные характеристики, во многом различающие людей друг от друга в их отношении к себе и окружающей действительности.

Самосознание представляет собой единство сторон сознания: познавательной (самопознание), эмоционально-ценностной (самоотношение), действенно-волевой (саморегуляция). Выделенные компоненты самосознания (или можно сказать – уровни) показывают развитие самосознания и продвижение личности в своем развитии. Высший уровень самосознания – саморегуляция – свидетельствует о достижении личностью высшего уровня своего развития, самоактуализации. Саморегуляция осуществляется на основе самоконтроля и самооценки путем изменения поведения, действий, поступков в соответствии с принятыми в обществе (спорте) нормами. Система саморегуляции – социально обусловлена, создается в течение

всей жизни человека. Занятия спортом создают условия для саморегуляции, без реализации которой невозможно достигать высоких спортивных результатов.

2. Познавательная сфера личности, включающая познавательные психические процессы: ощущения, восприятия, память, мышление, воображение.

Областью проявления познавательных процессов при занятиях спортом являются: формирование в сознании двигательного образа; регуляция мышечно-двигательных усилий при разучивании и выполнении движений; воспроизведение двигательных действий; формирование двигательного навыка; проявление идеомоторных актов; создание произвольных упражнений (гимнастика, фигурное катание и др.). Познавательная сфера личности постоянно развивается и совершенствуется в процессе занятий спортом.

3. Мотивационно-потребностная сфера личности включает: потребности, мотивы, цели, установки, намерения, планы, притязания, ценностные ориентации, убеждения и т. п. Данная сфера личности отражает направленность личности, ее взаимосвязь с избранной деятельностью и обусловливает ее результативность в спортивной деятельности. Первичным проявлением этой сферы личности являются потребности, возникшие как под влиянием внешних факторов, так и под влиянием личностных качеств: потребность в движениях, в идентификации, присоединении, самоутверждении и др. Удовлетворение потребностей способствует формированию мотивов, отражающих взаимосвязь личности со спортом, ставятся цели, проявляются притязания, формируются убеждения. При достижении планируемых результатов в спорте формируется мотивация достижения успеха, в противном случае – мотивация избегания неудачи.

4. Индивидуально-психологическая сфера личности включает темперамент, характер, способности. Темперамент играет существенную роль в выборе вида спорта и в достижении высоких результатов. Свойства темперамента определяют динамику психической и двигательной деятельности спортсмена. Однако выбор вида спорта не всегда соответствует типу темперамента. Начинающему спортсмену самому трудно определиться с выбором «своего вида спорта», здесь должна быть своевременная помощь со стороны тренера. Темперамент считается консервативным компонентом личности и не изменяется в процессе жизнедеятельности. Формируемой составляющей этой сферы личности является характер, включающий ряд свойств, которые, с одной стороны, способствуют достижению высоких

спортивных результатов, с другой стороны – развиваются в процессе занятий спортом. Черты характера определяют отношение спортсмена к деятельности. Типичными для спортивной деятельности являются: эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, самоконтроль, целеустремленность и др. Способности – свойства личности, обусловливающие успех в спортивной деятельности. Выделяется ряд способностей относительно спортивной деятельности: сенсомоторные, координационные, аэробные, анаэробные, скоростно-силовые и др. Важным для достижения успехов в спорте является то, чтобы способности соответствовали избранному виду спортивной деятельности.

5. Эмоционально-волевая сфера личности включает эмоции, чувства, волю. Эта сфера отражает отношение субъекта к занятиям спортом и обусловливает активность личности. Спорт является той сферой деятельности, где эмоции проявляются наиболее ярко: радость от получения заветной медали; разочарование от проигрыша сопернику; негодование хоккеиста при удалении его с площадки за неспортивное поведение; сопереживание за проигрыш товарища по команде и др. Довольно часто на соревнованиях проявление эмоций затрудняет выполнение запланированной деятельности. Управление эмоциями – очень трудная задача для спортсмена. Занятия спортом способствуют формированию навыков управления эмоциями. Однако для этого необходимы специальные занятия. Большую помощь в этом может оказать спортивный психолог. В спортивном соревновании очень ярко проявляется воля спортсмена, включающая комплекс волевых качеств: решительность, смелость, упорство, самообладание, инициативность. Именно развитые волевые качества «заставляют» спортсмена не отказываться от преодоления трудностей, достигать поставленной цели. Воспитание воли должно быть одной из задач спортивной тренировки.

6. Операционально-техническая сфера личности включает накопленные спортсменом знания, сформированные умения и навыки (речевые, интеллектуальные, двигательные), опыт поведения на тренировках и соревнованиях. Данная сфера личности отражает уровень владения накопленным багажом в спортивной деятельности. Знаниевый компонент составляет когнитивно-психологический ресурс, обусловливающий результативность спортивной деятельности спортсмена. Большое значение имеет развитое внимание как направленность сознания на определенной деятельности, объекте, и его свойства: объем, концентрация, устойчивость, переключение, распределение

внимания. В том или ином виде спорта ведущим является конкретное свойство внимания: в спортивной гимнастике – концентрация внимания; в спортивных играх – переключение и распределение внимания и т. д.

5.2. Личность и спорт

Личность и спорт – две взаимосвязанные категории. С одной стороны, спорт способствует формированию личности, с другой стороны, личность своими спортивными достижениями переводит спорт на новый уровень развития.

Личность спортсмена формируется под влиянием оценок значимых для него людей (тренер) и групп (спортивная команда). Проявляя высочайшую работоспособность при занятиях спортом, возложенную ответственность перед командой, тренером на соревнованиях, спортсмен приобретает в их глазах ореол настойчивого, трудолюбивого, ответственного человека. Это становится возможным благодаря проявлению требовательности со стороны тренера к каждому спортсмену. Тренер предлагает спортсмену реальные условия и предлагает при этом требования, тем самым побуждая его к проявлению необходимых для выполнения заданий качеств (моральных, волевых, физических, психических). Спортсмен должен осознавать, что требовательность является необходимой для достижения им успехов в спорте.

Воспитываясь в спортивном коллективе с юных лет, спортсмен приобретает (впитывает в себя) проявления качеств тренера, старших товарищей по команде, опытных спортсменов. По воспитанности отдельного спортсмена можно определить, кто его тренер.

Влияние спортивного коллектива на формирование личности несомненно. Юный спортсмен, пришедший заниматься в спортивную школу, начинает вести себя по-иному, чем до занятий спортом. Эффективность влияния группы на личность прямо пропорциональна уровню развития коллектива. В процессе коллективных занятий спортом происходит становление духовной цельной личности юного спортсмена, формируются его взгляды на спорт, воспитываются моральные и волевые качества. Весомость влияния спортивного коллектива на личность обусловлена наличием в коллективе следующих средств: коллективное мнение, критика, соревнование, поддержка, помощь, взаимовыручка и, конечно же, личность тренера.

Личностные взаимоотношения в спортивном коллективе основаны на переживаниях различных моментов, возникающих в

процессе контактирования. Межличностные взаимоотношения возникают быстро и основаны на симпатиях. В процессе длительных занятий в группе симпатии могут перерасти в дружеские отношения. Однако в группе может оказаться человек, к которому другие не испытывают симпатии. Это обусловлено его личностными качествами, неприемлемыми для других. В этом случае перед тренером стоит задача в перевоспитании такого спортсмена. При этом важно выявить причины такого отношения группы к члену коллектива и помочь изменить их положение в системе межличностных взаимоотношений. В противном случае изолированный юный спортсмен покинет коллектив, а то и спортивные занятия.

В системе межличностных взаимоотношений каждый член группы занимает определенное место (статус), которое определяется двумя факторами – личностными качествами и спортивными достижениями. Для определения статуса личности в группе тренер может воспользоваться методом социометрии. Межличностные взаимоотношения включаются в систему межличностного взаимодействия. Так, установлено, что игрок (футболист), испытывая неприязнь к другому игроку, не передает ему пас для завершения удара по воротам соперника. В практике советского хоккея (при тренере А. Тарасове) в команде хоккеистов такого не наблюдалось. На площадке все игроки были единым целым независимо от характера межличностных взаимоотношений. В этом большая заслуга тренера.

Вид спорта накладывает отпечаток на формирование личности: единоборства способствуют формированию агрессивности; гимнастика – развитию мышления; лыжный спорт – формированию терпения и т. д. Однако большая доля в формировании личности приходится не на характер физических упражнений, а на того, кто руководит спортивными занятиями, – тренера. Каким будет в будущем спортсмен, в большей степени зависит от тренера.

5.3. Личность тренера и авторитет

Структура личности тренера. Структуру личности тренера целесообразно рассматривать с позиций концепции личности, предложенной К. К. Платоновым, согласно которой в личности тренера можно выделить следующие подструктуры (компоненты):

1. Направленность личности, включающая: мировоззрение (система взглядов на спорт); нравственные качества; систему мотивов профессиональной деятельности и потребностей; профессиональный интерес и склонность к педагогической

деятельности; любовь к спорту и детям; ценностные ориентации. Истинная профессионально-педагогическая направленность личности тренера выявляется в первые годы работы тренера и свидетельствует о наличии профессионального призвания.

2. Приобретенные в процессе работы качества тренера – личностные и деловые. К личностным качествам относятся: доброта, требовательность, общительность, эмпатийность, отзывчивость, энергичность, принципиальность, тактичность, внимательность, доброжелательность и др. Юные спортсмены видят в тренере опекуна, и это им нравится. Такие требования к личности тренера предъявляют юные спортсмены. Уровень развития положительных личностных качеств тренера является важнейшим условием формирования благоприятных межличностных взаимоотношений и, следовательно, их спортивного совершенствования.

У взрослых высококвалифицированных спортсменов требования к личностным качествам тренера несколько иные. Они хотят видеть тренера решительным, волевым, настойчивым, морально воспитанным, интеллектуалом, объективным и др. К деловым качествам относятся: способность организовать подготовку спортсменов, умение подготовить спортсмена к соревнованию, организаторские и коммуникативные способности, ответственность за порученное дело.

3. Индивидуально-психологические черты личности: эрудиция, ум, память, эмоциональная отзывчивость и устойчивость, уравновешенность, выдержка, терпеливость, чувство юмора, жизнерадостность, манера поведения.

4. Динамические свойства личности, обусловленные темпераментом, возрастом и полом.

Не каждый тренер отвечает требованиям воспитательной работы с начинающими заниматься спортом. Такой тренер должен: учить детей любить спорт, проявлять любовь к детям, помогать в трудную минуту, контролировать успеваемость в школе, оказывать помощь в решении жизненно важных вопросов, быть нужным для детей, помогать формированию личности. Это далеко не полный перечень качеств тренера, работающего с начинающими заниматься спортом. Но проявление даже этих качеств позволяет тренеру быть авторитетом для юных спортсменов. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует знать, что они идут не в спорт, а «на тренера».

Ролевые позиции тренера меняются по мере роста спортсменов. На первых этапах занятий спортом тренер выступает в роли опекуна. На этапе спортивного совершенствования – в роли наставника. На этапе спорта высших

достижений тренер выступает в роли руководителя процесса подготовки спортсменов к соревнованиям.

Авторитет тренера. Завоевание авторитета не должно являться самоцелью тренера. Авторитет приходит сам по себе. Его создают окружающие (ученики тренера, коллеги по работе). Авторитет основывается на знании своего дела, требовательности к себе, увлеченности своей работой и на следующих принципах поведения:

– любить и понимать воспитанника,

– защищать интересы воспитанников,

– проявлять заботу, взаимодействовать с родителями воспитанников,

– быть психологически выдержанным,

– развивать самообладание, способность проявлять внимательность к ученикам,

– проявлять чувство юмора, умение разряжать психологическую напряженность обстановки,

– уметь прощать ошибки воспитанников, допущенные без злого умысла,

– не повышать голоса на воспитанников.

Соблюдение указанных принципов поведения окажет большую пользу в общении с воспитанниками и завоеванию у них авторитета.

Для начинающих юных спортсменов авторитет тренера имеет огромное значение. Своим авторитетом он оказывает влияние на их обучение, воспитание, подготовку к соревнованиям. Его слова, действия, поведение оцениваются воспитанниками как важное, имеющее большое значение для их спортивного совершенствования.

Тренер не всегда может знать характер отношения к себе его учеников, оценки ими тренера. Для этого он может воспользоваться тестом «Тренер – спортсмен» Ю. Л. Ханина (1980), позволяющим выявить три компонента: поведенческий, эмоциональный и профессиональный.

Педагогические способности тренера:

– перцептивные, позволяющие проникать во внутренний мир спортсмена, понимать характер психического состояния, видеть тенденции изменения характера, воли и др.;

– конструктивные – позволяют тренеру проектировать тренировочное занятие, отдельный этап, период, многолетний тренировочный процесс. Важное значение здесь имеет педагогическое воображение, позволяющее предвидеть возможные затруднения в тренировочном процессе и рост спортивного совершенствования занимающихся;

– дидактические – позволяют грамотно и понятно излагать материал, передавать знания по технике выполнения упражнения, подготовке к соревнованию, тем самым стимулировать их самостоятельную интеллектуальную деятельность;

– коммуникативные – проявляются в установлении психологического контакта со спортсменами, коллегами, руководством, в тактичности, в предотвращении возможных конфликтов;

– организаторские – проявляются в организации тренировки, соревнования, быта, отдыха спортсменов, в установлении внеколлективных связей, в принятии решений.

Руководство спортивной командой. В руководстве спортивной командой выделяются три стиля: авторитарный, демократический и либеральный. Большинство тренеров, особенно игровых видов спорта, придерживаются авторитарных отношений со спортсменами. Это обусловлено следующими причинами:

• Авторитарность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность.

• Специфика тренерской деятельности вызывает необходимость управлять другими людьми.

• Выраженная потребность человека управлять другими людьми может являться причиной авторитарных отношений.

• Лидерство и руководство в стрессовых спортивных ситуациях требует достаточно жесткого контроля за поведением спортсменов.

• Спортсмены, привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения.

Доминирующие авторитарные отношения имеют свои преимущества, заключающиеся в следующем:

– неуверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях;

– агрессивность, вызванная авторитарностью, направлена не на тренера, а на борьбу с соперниками и способствует более активным действиям спортсмена;

– авторитарное поведение тренера может соответствовать действительным потребностям спортсмена, и в этом случае он выступит на соревнованиях успешнее.

Второй тип отношений со спортсменами – демократический. Тренер, придерживающийся демократических отношений, может добиться успехов по следующим причинам:

– менее авторитарный тренер более доступен спортсменам. Его воспитанники свободнее чувствуют себя с ним, охотнее общаются, делятся мыслями. Поэтому тренер сможет лучше узнать своих воспитанников, понять причины неудачных

выступлений;

– спортсмены имеют возможность проявить инициативу, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях;

– демократичность отношений способствует формированию у спортсменов эмоционально зрелого поведения, проявлению более гибких тактических решений;

– демократичный тренер готов принять других такими, какие они есть на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны.

Тренер, добивающийся успехов в своей работе, способен играть несколько ролей и придерживаться тех или иных отношений со спортсменами в зависимости от ряда факторов: зрелости спортивной команды, возраста спортсменов, создавшейся ситуации и многих других.

5.4. Творчество тренера

Творчество как создание нового в подготовке спортсменов является признаком адаптированности тренера к своей работе и становлением личности специалиста со сформировавшимся своим подходом к подготовке спортсменов. Профессиональная деятельность тренера, в силу своих специфических особенностей, является той сферой человеческой деятельности, в которой творчество безгранично и необходимо. Известный тренер болгарских тяжелоатлетов И. Абаджиев по этому поводу говорил: «Тренер должен постоянно жить мыслью, что он отстает, что он просто погибнет как тренер, если не придумает что-то новое, если чего-то он не откроет. Я замечал, что это беспокойство невидимым путем передается спортсменам и заставляет стремиться к тому, что раньше казалось непостижимым».

В большинстве своем профессиональная деятельность тренера осуществляется на репродуктивном уровне – тренер готовит спортсменов так, как его учили, как он знает. Естественно, что такая подготовка спортсменов не приведет к высоким результатам в спорте. Это является результатом того, что процесс обучения в физкультурном вузе не способствует развитию творческих способностей у студентов. Большая часть учебного материала предполагает его запоминание, а проверка его осуществляется повсеместно внедряемым тестированием. В результате творческие способности у будущих специалистов не развиваются.

В творческой деятельности тренера выделяются следующие составные компоненты: предпосылки творчества, мотивация творчества, операциональный компонент, результаты творчества.

Рассмотрим каждый из компонентов.

Предпосылки творчества. Главной предпосылкой творчества являются творческие способности. В их структуру входят: сопротивляемость шаблону, широта ассоциативного ряда, способность отказываться от сложившегося стереотипа в мышлении и деятельности, способность видеть перспективы развития спорта и объекта воспитания (спортсмена), критичность ума, предвидение. В структуру творческих способностей входят также: оригинальность мышления – способность воспроизводить идеи, отличающиеся от общепринятых; любознательность – чувствительность к проблеме в подготовке спортсменов; беглость мысли – количество идей в единицу времени. Не менее важной предпосылкой являются некоторые личностные качества тренера: перцептивные (постоянная напряженность внимания на объект, впечатлительность, восприимчивость); интеллектуальные качества (интуиция, фантазия, выдумка, обширность знаний); характерологические качества (упорство, инициативность, работоспособность, самоорганизация).

Мотивация творчества. Первоначальным моментом к осуществлению творческой деятельности является сформированная творческая установка тренера, характеризующаяся как психическая готовность и настройка на реализацию творческого замысла, связанного с созданием нового и оригинального в тренировочном процессе. Творческая установка мобилизует энергию тренера. В творческой деятельности тренера следует выделить «внутреннюю» и «внешнюю» мотивации.

Внутренняя мотивация порождается самой профессиональной деятельностью тренера, будь то ее конечный результат или ее содержательная сторона, а также возникающими проблемами и противоречиями. Для внутренней мотивации характерно то, что она возникает из потребностей самого тренера, поэтому творческий труд сопровождается удовольствием и удовлетворением и осуществляется без внешнего влияния. В содержание внутренней мотивации входят: потребности (в самоутверждении, самореализации, самовыражении и т. п.), идеалы, представление о перспективе, интерес к профессии, увлеченность процессом подготовки спортсменов, неудовлетворенность результатами своей деятельности и выступлениями своих воспитанников, желание совершенствовать свою деятельность, любовь к спорту.

Внешняя мотивация творчества включает мотивы, лежащие за пределами деятельности тренера и его самого: стремление к престижу, заработная плата, продвижение по работе, одобрение

коллег и т. п. Внешняя мотивация менее эффективна и может привести к негативным последствиям. Она ориентирует тренера на сугубо личные интересы, порождает индивидуализм, соперничество, недоверие, конфликты.

Операциональный компонент творчества. Основу творческой деятельности составляют психические процессы – мышление и воображение. Вся профессиональная деятельность тренера ставит перед ним все новые и новые задачи и проблемы. Их возникновение обусловлено тем, что в процессе подготовки спортсменов еще много неизвестного, непредвиденного и скрытого от глаз тренера и ученых. В решении проблем проявляются творческое мышление, творческое воображение, фантазия, интуиция, импровизация. Творческое мышление тренера характеризуется быстротой перехода от отражательной деятельности, уяснение замысла и восприятием проблемы (конструктивно-исполнительской), разработкой плана решения и его осуществления.

Творческий процесс тренера включает три акта. Первый связан с интуитивным возникновением замысла, гипотезы, идеи. Этому акту предшествует длительная мыслительная деятельность, связанная с анализом результатов тренировочного процесса. Второй акт связан с накоплением знаний, рассуждениями, поиском путей решения, обоснования идеи. Третий акт – осуществление плана на практике в совместной работе тренера и спортсмена.

В структуру операционального компонента творчества входят творческие умения, включающие: восприятие проблемной ситуации, отказ от стандартных решений проблем, обнаружение возможности переконструирования элементов для нового их функционирования, видение нескольких путей решения проблемы и др. Студенты физкультурного вуза недооценивают значимость творчества в деятельности тренера. Тренеры со стажем ставят творческие умения на первое место по значимости в работе.

Результаты творчества. Если исходным пунктом творческой деятельности была постановка задачи и мысленное ее решение, то конечным результатом этой деятельности являются: возникновение новых оригинальных спортивных упражнений (до этого не выполнявшихся никем) – перелет Ткачева через перекладину, вертушка Диомидова на брусьях; новые способы выполнения упражнений – рывок в присед в тяжелой атлетике и многое другое, прыжок в высоту с шестом; новые конструкции спортивных снарядов; новые методы обучения сложнокоординированным упражнениям; новые методы и

рациональные приемы при развитии физических качеств у спортсменов; рекордные результаты спортсменов и др.

Литература

1. *Бабушкин Г. Д.* Психология деятельности тренера: учебное пособие. – Томск: ТПУ, 2006.
2. *Николаев А. Н.* Методики изучения личности и деятельности тренера. – СПб., 2003.
3. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2003.
4. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.
6. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / под ред. И. П. Волкова. – М.: Советский спорт, 2005.

Контрольные вопросы

1. Назовите составляющие компоненты структуры личности.
2. Каковы особенности личностей спортсмена и не занимающегося спортом?
3. Определите место мотивационной сферы в структуре личности спортсмена.
4. Как происходит формирование личности спортсмена в процессе занятий спортом?
5. Перечислите личностные качества тренера.
6. Каковы мотивы творческой деятельности тренера?
7. Что отличает творческого тренера?
8. Назовите творческие способности.

Темы рефератов

1. Творчество как процесс.
2. Составляющие творческой деятельности тренера.
3. Мотивация творческой деятельности тренера.
4. Творческие способности тренера.
5. Воображение в творческой деятельности.

Глава 6
Психология спортивного коллектива

6.1. Понятие и признаки спортивного коллектива

Спортивная деятельность носит коллективный характер и протекает в специфических условиях – в условиях спортивной команды. Спортивная команда представляет собой коллектив со складывающимися внутри него взаимоотношениями. Перед спортивной командой стоят определенные задачи: а) обучение и воспитание спортсменов; б) повышение спортивного мастерства ее членов; в) агитация и пропаганда спорта; г) вовлечение людей в занятия спортом; д) защита спортивной чести организации на различных соревнованиях.

Спортивной команде как сформировавшемуся коллективу присущи следующие признаки:

Автономность – сознательная обособленность от окружения, которая достигается существованием ограничений на число членов, наличием групповых целей, единых ценностей, правил, традиций и т. д.

Сплоченность характеризуется наличием прочных взаимосвязей между членами коллектива, проявлением чувства «Мы».

Общегрупповая цель спортивной команды – достижение высоких личных и командных результатов. Именно общность цели характеризует спортивный коллектив.

Коллективизм – ценнейшее качество спортивного коллектива. Каждый член коллектива подчиняет личные цели общественно значимым.

Положение и роль каждого члена коллектива определяется спортивной подготовленностью и рядом личностных качеств, проявляющихся в отношении к спортивной деятельности, членам коллектива, вещам и окружающей действительности.

Дифференцированность и структурность. Взаимодействие членов коллектива в процессе решения задач порождает дифференциацию между его членами по выполняемым функциям, по личным контактам. Вторая характеристика – структурность, предполагающая создание связей и отношений между спортсменами и отдельными группами внутри коллектива.

Стабильность состава спортивного коллектива на протяжении длительного времени.

6.2. Структура спортивной команды

Под структурой понимаются устойчивые взаимосвязи элементов целостного объекта. В спортивной команде взаимосвязи принимают две формы – межличностные взаимодействия и межличностные взаимоотношения.

Межличностные взаимодействия – это объективные связи между людьми в группе, обусловленные спецификой вида спорта. Для спортивной команды это преимущественно двигательные взаимодействия и информационные, осуществляемые с помощью речи, жестов, сигналов и т. п. Оба эти вида взаимодействия существуют вместе. Вид спорта обусловливает характер взаимодействий.

Межличностные взаимодействия связаны с отношением людей. Для спортивной команды устанавливается множество отношений. К основным отношениям относятся деловые и личные.

Деловые отношения включены в совместную деятельность и определяются ею. Вместе с межличностными взаимодействиями они образуют формальную структуру команды. Она обусловлена распределением функций между участниками деятельности, в тренировке, соревновании. Каждый спортсмен должен взаимодействовать с остальными предписанным ему образом.

Межличностные взаимоотношения – это субъективные связи между членами команды. Они детерминированы личностным фактором. Эти отношения выражают активную, избирательную позицию личности и образуют неформальную структуру коллектива.

Элементами структуры команды являются спортсмены – члены этой команды. Общаясь и действуя, спортсмены образуют множество подгрупп:

1. Соревновательный состав включает наиболее подготовленных спортсменов. В разных видах спорта эта подгруппа делится на звенья (защитники и нападающие; начинающие эстафету и финиширующие и т. д.).

2. Тренировочный состав включает всех членов команды. Члены этой группы не всегда принимают участие в соревнованиях.

3. Неформальные группы образуются на основе симпатии, общих интересов. Неформальных групп в команде может быть несколько.

6.3. Динамические процессы в команде

1. Нормы и групповое давление.

Нормы поведения человека в группе представляют собой сложившиеся или требуемые стандарты в деятельности и общении. Усвоение этих норм, традиций является необходимым для нормальной групповой деятельности.

Тенденция человека изменять свое поведение под влиянием других людей, чтобы оно соответствовало мнениям окружающих, стремление приспособить его к их требованиям называется конформностью. Противоположным понятием является независимость, самостоятельность.

Тренеру, педагогу важно знать, что, настаивая на подчинении своему требованию, которое может быть неприемлемо для их воспитанников, он будет иметь дело со следующими последствиями:

а) спортсмен продолжает отстаивать свою точку зрения, не проявляет конформности, и конфликт усложняется;

б) спортсмен внешне принимает требования группы, а на самом деле продолжает им сопротивляться;

в) спортсмен меняет свое мнение и усваивает мнение большинства, соглашается с авторитетом не потому, что его убедили, а из боязни остаться одному;

г) спортсмен сопротивляется давлению, отрицая все групповые стандарты и требования, демонстрируя якобы независимость.

2. Лидерство в спортивной команде.

В системе межличностных отношений выдвигается один из ее членов, который берет на себя функции неформального руководства группой. Это и есть лидер.

Отличия лидерства от руководства следующие:

а) лидер выдвигается стихийно в сфере межличностных отношений; руководитель назначается;

б) лидер осуществляет руководство, опираясь на принятые в данной группе нормы; деятельность руководителя регламентирована установленными в обществе законами, правилами, инструкциями;

в) руководитель в отличие от лидера имеет в своем распоряжении определенную систему различных официальных санкций;

г) лидерство в большей степени зависит от настроения группы; руководство более стабильно;

д) сфера деятельности лидера ограничена малой группой; руководитель представляет группу в более широкой социальной сфере.

В зависимости от исполнения ролей выделяют два вида

лидера:

а) деловой, чьи действия направлены преимущественно на решение поставленных перед командой задач;

б) эмоциональный лидер, чьи действия ориентированы на межличностные отношения. В спортивной практике возможно сочетание этих действий одном лице.

Явление лидерства объясняется следующими теориями:

• «Теория черт» – лидером становится тот, кто обладает определенными качествами, необходимыми для исполнения роли лидера.

• «Ситуационная теория лидерства». Согласно этой теории лидером становится тот из членов коллектива, кто в данной конкретной ситуации превосходит других.

• «Синтетическая теория лидерства». Лидерство рассматривается в ней как процесс организации межличностных отношений в группе, а лидер – как субъект управления этим процессом.

3. Процесс принятия решений в группе. По мере повышения уровня спортивного мастерства команды усложняется система межличностных отношений и возрастает роль решений, принимаемых командой, активом, тренером. Решения, принимаемые группой, часто оказываются эффективнее, чем индивидуальные.

Коллегиальные решения имеют свои преимущества:

а) они более рациональны и менее субъективны;

б) групповой принцип принятия решений более демократичен;

в) члены группы, принимая решения, разделяют ответственность за них;

г) повышается вероятность осуществления принятого решения.

При принятии группой решений используются следующие формы: групповая дискуссия, мозговая атака, метод синектики (соединение разнородного). Эти формы широко используются в предсоревновательной подготовке игровых команд.

Качество групповых решений может быть снижено, если в группе складываются такие отношения, при которых особое значение придается единству группы, хорошей атмосфере, самоудовлетворению в ущерб реальной оценке положения в группе. Групповые решения в подобных группах характеризуются следующим:

а) в группе господствует конформизм;

б) тенденциозный подбор информации для принятия решений;

в) необоснованный оптимизм;

г) убеждение во всесильности группы;

д) обманчивость инициативы.

Для предотвращения подобных явлений руководителю группы (тренеру) следует создавать такую организацию совместной деятельности, которая стимулирует критическое мышление каждого члена группы.

4. Развитие спортивной команды. Развитие – это процесс превращения объединения людей в малую группу (коллектив). Из малознакомых друг с другом индивидов возникает психологическая общность. Развитие группы характеризует:

– обогащение личности; человек, участвуя в групповой жизни, приобретает для себя или открывает в себе что-то новое, ценное;

– повышение эффективности совместной деятельности;

– повышение удовлетворенности членов группы участием в групповой жизни;

– дифференциация деятельности членов группы и отношений между ними;

– интеграция взаимодействий и взаимоотношений членов группы, обеспечивающая ее целостность.

Для развитой спортивной команды характерно наличие сплоченности, совместимости, срабатываемости, благоприятного психологического климата.

5. Сплочение – это формирование единства межличностных взаимоотношений в группе. В его основе лежит близость отношений членов группы к групповым ценностям. Привлекательность команды, преданность ее ценностям служат источником дополнительной мотивации спортсменов, вызывают желание отдать все силы для борьбы.

6. Срабатываемость – это слаженное, эффективное взаимодействие членов группы в условиях конкретной совместной деятельности. Признак сработанности группы – оптимальный темп работы, высокая продуктивность, точность и согласованность действий, взаимопонимание.

6.4. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности

Групповая совместимость представляет собой широкое понятие, включающее различные межличностные отношения:

1) комплиментарность потребностей – когда у двух индивидов они дополняют друг друга. Например, когда один индивид проявляет сильное стремление к лидерству, а другой – потребность в повиновении;

2) конгруэнтность потребностей – когда два индивида обладают сходными потребностями, и эти потребности взаимно удовлетворяются одним и тем же межличностным отношением. Например, когда оба испытывают сильную потребность в сближении или, наоборот, потребность в автономии;

3) комплиментарность навыков – когда недостаточные способности одного индивида компенсируются высокими способностями другого;

4) комплиментарность знаний – когда два индивидуума обладают «неперекрещивающимися» знаниями, так, что каждый может учиться у другого или полагаться на компетенцию другого;

5) общность ценностей – когда два или более индивидуума имеют общую систему ценностей и правил поведения.

Формирование оптимальных взаимоотношений и эффективность совместной деятельности в спорте обусловлены тремя видами совместимости: социальной, психологической и психофизиологической. Однако не стоит понимать это абсолютно, т. е. думать, что совместимость должна быть максимально выражена на всех трех уровнях (видах). Полная совместимость предполагает оптимальное сочетание всех ее видов и наличие определенного соотношения между ними, их взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Спортивная деятельность характерна ситуациями, где то один, то другой вид совместимости выступает на первый план, становится ведущим и обусловливает эффективность совместной деятельности. Значение того или иного вида совместимости обусловлено особенностями спортивной деятельности, ее «сценарием», требованиями, задачами. Наличие совместимости между членами групповой деятельности приводит к срабатываемости. Показателями срабатываемости являются: а) продуктивность совместной деятельности и характер поведения членов группы; б) эмоционально-энергетические затраты, проявляющиеся в физиологических показателях и в субъективных показателях состояния удовлетворения работой, собой, партнером; в) особенности взаимопонимания друг друга.

О значении совместимости в срабатываемости спортивных групп свидетельствуют следующие факты: 1) большинство теннисистов – победителей в парных разрядах никогда не были победителями в одиночных играх; 2) далеко не всегда эффективными являются экипажи (командные виды гребли), составленные из спортсменов, победивших в одиночных соревнованиях.

При изучении совместимости в спортивных группах и их комплектовании следует исходить из организации совместной

деятельности. Выделяются три вида организации совместной деятельности в спорте:

1) последовательно выполняемая совместная деятельность. Этот вид спортивной деятельности имеет место в спортивных играх (командных и парных);

2) синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная). К ней относятся отдельные элементы фигурного катания, спортивной акробатики, художественной гимнастики (командные упражнения), синхронное плавание, синхронные прыжки на батуте, командная гребля;

3) одновременно выполняемая совместная деятельность (контактная). Этот вид деятельности имеет место в спортивной акробатике (пары, тройки, четверки), отдельные элементы в фигурном катании (поддержки, броски).

Поскольку каждый из этих видов имеет свои специфические особенности, то и срабатываемость в них будет определяться своим комплексом факторов, знание которых позволит тренеру более эффективно комплектовать спортивные группы. А то, каков комплекс этих факторов для каждого вида совместной деятельности, на сегодня является проблемой для спортивной психологии.

Особое значение в психологии спорта имеет совместимость тренеров при управлении одной спортивной командой (в хоккее, баскетболе, волейболе, футболе и т. п.). На основании анализа психологической литературы и наблюдений за совместной деятельностью тренеров по управлению спортивными командами нами выделены факторы, обусловливающие успешность их совместной деятельности. В этой связи выделяются и уровни совместимости (Г. Д. Бабушкин, 2006).

• Первый, высший уровень – социально-идеологический. Предполагает единство моральных и этических ценностей, убежденность, патриотизм. Поскольку элементы социально-идеологической совместимости являют собой стержневую подструктуру личности, то этот уровень будет иметь главное значение в иерархии уровней совместимости тренеров.

• Второй, нижележащий уровень совместимости – социально-психологический, предусматривающий сходство взглядов, отношений к себе, партнеру, коллективу, а также единство мнений, интересов, установок.

• Третий уровень – психологический, предполагающий сходство по одним чертам характера (ответственность, озабоченность делами, тревожность и т. д.) и взаимодополняемость – по другим (возбудимость, решительность, спокойствие и т. д.).

• Четвертый уровень – психофизиологический, предполагающий различия по возрасту и темпераменту.

• Пятый уровень – профессиональный, предусматривающий различия в социально-психологическом статусе, который занимают тренеры в руководстве командой.

В системе уровней совместимости верхние, социально-идеологический и социально-психологический, занимают ведущее место в совместной деятельности, могут регулироваться сознанием тренеров и управляться извне, т. е. со стороны руководства.

6.5. Психологические особенности руководства спортивной командой

Управление спортивной командой на уровне формальной структуры осуществляется тренером, на уровне неформальной структуры – лидером. В руководящей деятельности спортивного тренера выделяются следующие функции:

– *Информационная,* заключающаяся в передаче информации воспитанникам. Тренер как специалист по спорту обладает комплексом знаний, необходимых спортсменам. Однако тренеры не всегда передают спортсменам информацию, что сказывается на их теоретической подготовленности. Спортсмен должен знать особенности спортивного соревнования, характер предстартовых состояний и причины их возникновения и регуляции, механизмы формирования двигательного навыка, средства саморегуляции и многое другое, что приобретает тренер в процессе профессиональной подготовки.

– *Обучающая,* заключающаяся в постоянном обучении спортсменов навыкам, развитии и совершенствовании физических и волевых качеств, тактическим приемам. Тренер не всегда может показать спортсменам новое спортивной упражнение, но он должен в совершенстве знать технику его исполнения и передать ее своим воспитанникам.

– *Воспитательная,* заключающаяся в том, что тренер для своих спортсменов является воспитателем, особенно на первых этапах занятий спортом, когда он исполняет роль опекуна. Воспитание юных спортсменов в значительной степени происходит благодаря подражанию своему тренеру. Эффективность процесса воспитания юных спортсменов обусловлена воспитанностью самого тренера.

Руководящая – проявляется в руководстве коллективом, командой. Тренер как руководитель команды несет ответственность за всех членов порученного ему коллектива, за

их спортивные достижения, за результаты участия в соревнованиях.

Административная – заключается в выполнении ряда административно-хозяйственных обязанностей: организация и проведение спортивной тренировки, учебно-тренировочных сборов, соревнований, поиск спортивных спонсоров, обеспечение команды спортивным инвентарем.

6.6. Управление общением в команде

Управление поведением сводится к предсказанию поведения спортсмена в определенной ситуации и организации этого поведения в нужном направлении. Регуляция коммуникативного поведения спортсменов может осуществляться: 1) через непосредственное управление поведением и общением, исходя из конкретных требований ситуации и задач взаимодействия; 2) опосредованно через такие формы организации совместной деятельности, которые с необходимостью приводили бы к желательным межличностным влияниям (Ю. Л. Ханин, 1980).

В рамках этих подходов тренер или психолог сталкиваются с задачами трех уровней: 1) внутригрупповые (общение в команде вообще, между многими участниками); 2) межличностные (нормализация общения между двумя конкретными партнерами или несколькими); 3) собственно личностные, или интрапсихические.

Непосредственное управление коммуникацией в команде. Первой задачей управления общением в команде является снятие или предупреждение агрессивных реакций по адресу ошибающихся партнеров и установление коммуникативных связей между взаимодействующими игроками, по разным причинам не общающимися в игре.

Агрессивная реакция несет в себе отрицательные последствия. Простое запрещение агрессии не дает эффекта. Как здесь действовать? В любом отношении к другому человеку выделяются три компонента: 1) познавательный (оценка его компетентности и деловых качеств), 2) эмоциональный (симпатия или антипатия); 3) поведенческий (конкретная программа действия и поведения по отношению к конкретному человеку). Наиболее подвижным и управляемым является поведенческий компонент. Чтобы изменить поведение конкретного человека, необходимо предложить ему определенную (новую) программу действий.

Управление общением в команде предусматривает следующие аспекты: 1) работа с командой в целом; 2) работа с

лидерами; 3) работа с ведомыми.

1. *Работа с командой в целом*. Вначале целесообразно регулировать коммуникативное поведение посредством специальной инструкции, ориентирующей всех спортсменов на желаемое общение с указанием активно общаться, выражать свои чувства в меру, помогать партнерам, одобрять других. Необходимо регулировать направленность общения, чтобы связи совпадали с игровыми связями, соответствовали логике и требованиям процесса взаимодействия.

2. Работа с лидерами команды. Нередко лидеры проявляют непонятную пассивность, становятся источником конфликтов, дезорганизации коллективных действий. Причинами такого поведения могут быть:

– личностные особенности этих лидеров (повышенная самооценка, конфликтность, агрессивность, возбудимость и др.);

– отсутствие необходимых навыков общения;

– неблагоприятные деловые или межличностные отношения с определенными партнерами;

– своеобразие их прошлого спортивного и эмоционального опыта.

Коррекция их поведения сводится к следующему:

а) провести наблюдение за общением и результативностью лидера, чтобы выяснить, в каких именно ситуациях поведение этого спортсмена является нежелательным, а также насколько типично такое поведение, и на кого бывают направлены негативные реакции лидера. На основе наблюдений составляется картина круга общения лидера, его результативность и результативность команды;

б) выяснить внутреннюю психологическую картину этих конфликтных ситуаций в ходе бесед и опросов участников деятельности. Как каждый партнер воспринимает эти ситуации, каковы его реакции на них;

в) проанализировать поведение лидера с ним самим, пытаясь выяснить, как он понимает и воспринимает свое поведение в ситуациях, какую он роль отводит себе при управлении командой. Знает ли он о том, насколько неблагоприятно действует на состояние и деятельность других.

Далее составляется программа конкретных действий лидера в конфликтных ситуациях с ориентацией спортсмена на контакт с определенными партнерами. Необходимо лидера научить навыкам эффективного общения с партнерами в ситуациях реального взаимодействия и сформировать у него способность более чутко реагировать на состояние своих партнеров (сопереживать, вставать на их место и т. д.).

Для успешного налаживания коммуникативных связей между лидером и ведомыми необходимо соблюдать следующие принципы.

Принцип контрастности воздействий предполагает:

а) по возможности неожиданность, внезапность организуемых социальных влияний;

б) большой эффект воздействия, если оно исходит от партнера, с которым игрок находится в холодных, неприязненных отношениях или к которому он испытывает одностороннюю симпатию. Опора только на положительные связи приводит к закреплению существующих взаимоотношений, появлению устойчивых группировок и расколу коллектива.

Принцип авторитетности воздействия подразумевает организацию общения с обязательным учетом статусных отношений между воздействующим и опекаемым. Учет индивидуально-психологических, социально-психологических и деятельностных факторов при организации желаемых взаимовлияний предполагает прежде всего четкую ориентацию на особенности конкретных личностей с прогнозированием возможного эффекта планируемых воздействий.

Практически доказана возможность организации желаемых коммуникативных связей в спортивных командах (Ю. Л. Ханин). В результате такой работы достигалось следующее:

1) предотвращались психологические срывы у отдельных спортсменов;

2) формировались желаемые способы коммуникативного поведения у отдельных спортсменов по отношению к партнерам, снималось излишнее напряжение с воздействующих спортсменов благодаря переключению их сознания на опеку, поддержку своих товарищей, создание благоприятной атмосферы в команде;

3) создавалось и сохранялось необходимое групповое настроение и предотвращались неизбежные в трудных играх спады настроения и возможные конфликты;

4) укреплялись игровые связи за счет облегчения коммуникаций между спортсменами и организации оптимальных взаимовлияний.

Такой способ организации общения лидеров возможен не только в игровых видах спорта.

При организации коммуникативных связей встречаются две сложности, когда лидеры не могут справиться с поставленной перед ними задачей. Во-первых, сам лидер допускает ошибки – «не пошла игра». В этой ситуации ему сложно поддерживать других. Во-вторых, иногда встречается недостаточная мотивация у лидера, и даже нежелание общаться с определенными

партнерами, помогать им. Это чаще встречается в индивидуальных видах спорта.

3. *Работа с ведомыми*. Активизация межличностных контактов ведомых, чаще всего молодых и только что пришедших в команду спортсменов, имеет не только результативную сторону (повышение эффективности их деятельности), но и социально-психологические аспекты (ускорение адаптации спортсмена, улучшение его эмоционального самочувствия, формирование навыков продуктивного общения и т. д.).

Поведение и общение молодых спортсменов (как правило, ведомых) характеризуется следующим:

а) они имеют малую коммуникативную активность по сравнению с другими, у них преобладает пассивный круг общения;

б) в конфликтных ситуациях они чаще других являются объектами агрессии со стороны партнеров;

в) на агрессию со стороны других чаще всего реагируют либо уходом в себя и неблагоприятными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными вспышками с попыткой оправдаться, выразить несогласие;

г) они редко являются инициаторами общения, почти никогда не оценивают действия других, в лучшем случае соглашаются с их мнением.

Причинами такого поведения являются:

а) личностные особенности этих спортсменов (заниженная самооценка, высокая личностная и коммуникативная тревожность, повышенная ориентация на мнение других, обидчивость и др.);

б) несформированность коммуникативных навыков;

в) низкий статус, изолированность или отверженность в команде;

г) неблагоприятные установки на межличностные контакты и взаимодействие с другими людьми.

Часть этих причин по мере роста спортивного мастерства спортсмена снимается. Сложнее обстоит дело в случаях, когда недостаточная активность в общении связана с недостаточной потребностью в межличностных контактах вообще, либо с боязнью общения, проявляющейся в повышенной напряженности в ситуациях непосредственного взаимодействия. Подобное поведение – это крайний случай и встречается не так часто.

Тренер и психолог при работе с такими спортсменами должны обучать их навыкам эффективного общения и умению активно противодействовать неблагоприятным воздействиям

извне и формировать у них благоприятные установки и отношение к межличностным контактам с другими партнерами.

На основе наблюдений за ведомыми (так же, как и за ведущими) разрабатывается тактика систематических воздействий на них со стороны тренера и психолога. Примером подобного социально-психологического тренинга являются следующие мероприятия:

а) научение социально-психологической ориентировке в ситуациях взаимодействия с партнерами и пониманию своей роли в межличностных связях;

б) снятие чрезмерной чувствительности к некоторым психотравмирующим и конфликтным ситуациям (приучение к необходимости активно общаться с любыми партнерами);

в) подбор желательных и нежелательных партнеров и обучение способам активного противодействия неблагоприятным межличностным и микросредовым влияниям.

В ходе обучения умению адаптироваться к средовым неблагоприятным воздействиям, агрессивным реакциям со стороны товарищей по команде или тренера спортсмену предлагается специальная программа определенных действий (способов решения задач деятельности, проявление внимания, старания, самоотверженности и способов общения и реагирования на собственные ошибки и замечания партнеров, признание вины, согласие с указанием партнера и т. д.).

Адекватные формы межличностного реагирования – это, по существу, коммуникативные умения и навыки, позволяющие эффективно взаимодействовать с партнерами, находить с ними общий язык, активно участвовать в планировании и согласовании совместных действий.

После анализа конфликтных ситуаций и составления программы ролевого поведения спортсмена можно имитировать (проиграть) типичные ситуации, в которых он чувствует затруднение. Подобная игра с психологом позволит спортсмену скорее освоить желательные образцы и формы поведения.

Процесс обучения общению с партнерами значительно ускоряется, если тренер постоянно учитывает содержание и общий объем коммуникативной активности конкретного спортсмена и вместе с ним анализирует изменения в общении.

Необходимо, чтобы у спортсмена сформировалось положительное отношение к общению со своими партнерами, а это требует систематических занятий с ним.

Опекаемый низкостатусный спортсмен, получая неожиданную помощь от неприятного ему, но авторитетного спортсмена, чувствует к нему признательность и начинает

пересматривать свое отношение к нему, чаще к нему обращается, сопереживает его успеху или неудаче.

Подобного рода работа как с командой в целом, так и с отдельными ее членами выступает как существенный фактор воспитания моральных и волевых качеств у спортсменов, способствует развитию у них навыков коллективной работы, нормализации межличностных отношений, сплочения коллектива, улучшения климата в команде.

Опосредованная (косвенная) регуляция взаимоотношений. Опосредованная регуляция взаимовлияний в команде осуществляется через специальную организацию совместной деятельности. В основе этого подхода лежит представление о деятельности как о некой целостности, заставляющей человека вести себя определенным образом, а также концепция деятельностного опосредствования межличностных отношений в группе.

Применительно к спортивной деятельности это означает, что существуют определенные виды упражнений и совместных действий, которые по своей логике требуют от каждого участника четкого выполнения отдельных элементов процесса взаимодействия, без которых невозможно решить общегрупповую задачу.

По существу, распределение функций между игроками представляет собой пример «расчленения» деятельности с предписанием того, что именно, как и в какой последовательности должен выполнять каждый ее участник для успешного решения определенной технико-тактической задачи. Помимо этого, для обеспечения согласованности и слитности совместных действий спортсмены вынуждены эмоционально реагировать друг на друга, общаться между собой.

Деятельность как бы задает характер межличностных отношений и общения, вынуждает спортсменов реагировать на происходящее. Желательные или нежелательные взаимовлияния спортсменов во многом зависят от способов организации их совместной деятельности. В основе взаимных влияний и эмоционального реагирования лежат ролевые отношения партнеров, их функциональная взаимосвязь.

Конфликты и неадекватные реакции возникают, как правило, при рассогласованности из-за различного объема работы партнеров, нечеткого распределения их функций, несоответствия их психофизиологических возможностей с характером выполняемых функций. Различное восприятие ситуаций взаимодействия, различные ориентация и мотивация могут быть дополнительными факторами, способствующими возникновению

нежелательных межличностных влияний и конфликтов.

Рекомендуются два основных направления в практическом применении косвенного способа управления межличностными влияниями в команде через специальную организацию совместной деятельности:

а) специальный анализ уже применяемых средств и методов учебно-тренировочной работы со спортсменами с точки зрения того, какие межличностные контакты и взаимовлияния при этом возникают. При этом особое внимание надо обращать на ситуации вынужденного общения;

б) проектирование и использование педагогически и социально-психологически целесообразных форм организации совместной деятельности и ситуаций вынужденного общения и изоляции.

При необходимости формирования положительных межличностных установок между новыми и недостаточно знающими друг друга партнерами или спортсменами, находящимися в нейтральных и неприязненных личных отношениях, целесообразно применять упражнения, требующие интенсивного вынужденного общения, положительных эмоций и сопереживания. Чему это способствует? Формированию у спортсменов благоприятного первого впечатления и коррекции существующих отношений, а также нормализует и активизирует рабочую обстановку в команде, создает повышенный эмоциональный фон.

Для предупреждения или временного исключения межличностных конфликтов между партнерами можно использовать упражнения, требующие минимальных контактов или вообще исключающие взаимодействие.

Управление межличностными влияниями в процессе подготовки команды целесообразно проводить в следующей последовательности:

– групповые упражнения и виды деятельности, исключающие конфликтность, напряженность, соревнование, ролевую неопределенность;

– групповые упражнения, стимулирующие положительные эмоции, сопереживание, взаимную помощь, поддержку, заинтересованность, а также интенсивное общение участников;

– групповые задания, предпочтительно с общей оценкой деятельности группы, линии, пары для формирования общезначимой групповой цели, чувства принадлежности к команде;

– коллективная и индивидуальная работа с «проблемными» игроками после выявления лидеров и формирования ядра

команды;

– организация микросреды через подключение лидеров в активные коммуникативные связи;

– создание «псевдоконфликтных» ситуаций, жесткого стимулирующего режима общения;

– обучение отдельных спортсменов активной адаптации к средовым и межличностным влияниям;

– создание дискомфортных, напряженных условий деятельности введением «конфликтогенных» упражнений (разбивка нежелательных группировок, пар).

Литература

1. *Бабушкин Г. Д.* Психология деятельности тренера. – Томск: ТПУ, 2005.

2. *Мальчиков А. В.* Социально-психологические основы управления спортивной командой. – Смоленск: СГИФК, 1987.

3. *Мельников В. М., Попов* ***А. М.*** Психология спорта. – М.: РГАФК, 1998.

4. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГАФК, 2004.

5. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.

6. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

7. *Ханин Ю.Л.* Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение спортивному коллективу.

2. В чем отличие спортивного коллектива от спортивной команды?

3. Назовите признаки спортивного коллектива.

4. Перечислите динамические процессы в команде.

5. Охарактеризуйте деловую структуру коллектива.

6. На чем строится неделовая (неформальная) структура команды?

7. Что такое лидерство?

8. Назовите типы лидеров в команде.

9. Что такое совместимость и срабатываемость?
10. Какие виды совместимости вы знаете?

Темы рефератов

1. Управление коллективом в юношеском спорте.
2. Управление коллективом в спорте высших достижений.
3. Психологическая совместимость и срабатываемость в совместной деятельности.
4. Критерии психологической совместимости в разных видах спорта.
5. Лидерство в спортивном коллективе.
6. Стили руководства спортивным коллективом.
7. Функции тренера.
8. Управление общением в спортивной команде.

Глава 7
Значение и содержание психорегуляции в спорте

7.1. Понятие и назначение психорегуляции в подготовке спортсменов

Психорегуляция как раздел психологии спорта прочно вошла в систему подготовки спортсменов в 60–70-е годы прошлого века. Основателями становления психорегуляции были Л. Д. Гиссен, А. В. Алексеев, Г. Д. Горбунов и др.

Психорегуляция представляется одной из категорий спортивной психологии, разработке которой посвящено множество исследований. Сегодня можно говорить, что теоретический аспект проблемы психорегуляции разработан: показано ее значение в разных видах спорта; изучено назначение психорегуляции в структуре спортивной тренировки; предложен ряд методов психорегуляции. Значительно хуже обстоит дело с ее практическим внедрением в систему подготовки спортсменов. Это обусловлено тем, что тренеры не придают ей особого значения и не все способны к ее использованию.

Назначение психорегуляции обусловлено спецификой вида спорта. Так, в тяжелой атлетике ее основная функция состоит во введении спортсмена в состояние наивысшей психической готовности перед поднятием максимальных весов. В лыжных гонках, легкоатлетическом беге с проявлением выносливости назначение психорегуляции состоит в преодолении чувства усталости и побуждении себя на проявление максимальных волевых усилий. В спортивной гимнастике назначение психорегуляции сводится к использованию идеомоторной тренировки при разучивании сложных упражнений и для отвлечения внимания от посторонних раздражителей и концентрации внимания на выполнении предстоящей деятельности.

В начале спортивной тренировки назначение психорегуляции состоит в мобилизации на предстоящую деятельность. В заключительной части тренировки и после соревнования психорегуляция может использоваться для ускорения процессов восстановления.

Психорегуляция понимается как:

– способность регулировать свое психическое состояние при

подготовке к деятельности в условиях стрессогенных факторов. Данную способность можно развивать;

– как система средств и методов, используемых спортсменами и тренерами в процессе тренировок и соревнований с целью успешного выполнения физических упражнений и введения спортсмена в оптимальное предстартовое состояние;

– как деятельность спортсмена по овладению средствами и методами психорегуляции и их использованию в тренировочной и соревновательной деятельности.

Следует помнить, что использование средств и методов психорегуляции спортсменом на соревнованиях возможно при развитой способности к психорегуляции, чему следует обучать спортсменов с самого начала занятий спортом.

7.2. Идеомоторная тренировка

Между мыслью и движением существует связь – мысль о нем вызывает само движение. В научных трудах И. Сеченова, И. Тарханова, В. Бехтерева, И. Павлова есть ряд примеров тому, как яркое представление и самовнушение влияют на сосудисто-двигательную систему, различные телесные и вегетативные процессы. При воображении мороза даже в тепле появляется гусиная кожа, при мысли об ужасном – дрожь и т. д.

Постепенный поворот глазного яблока при мысли о предмете, находящемся вне поля зрения, едва заметное движение пальцев у пианиста, выделение пота и учащение сердцебиения при переживании наблюдаемых или представляемых стрессовых ситуаций, навязчивая мысль о неудаче перед выступлением у артиста или спортсмена, микродвижения тела и лица, стремящегося скрыть свои желания, – все это вызывается идеомоторными актами, непроизвольными движениями, автоматически возникающими вслед за представлением о них.

Представление вызывает хоть и слабое, но реальное сокращение мышц. Многочисленные исследования показывают, что в период непосредственной подготовки к предстоящей деятельности под влиянием только двигательных представлений изменяется функциональное состояние многих систем организма. Представление о действии увеличивает кровообращение, двухминутная воображаемая работа изменяет хронаксию испытуемых (возбудимость и лабильность периферической нервной системы в сторону повышения).

Биоэлектрическая активность мышц при идеомоторном возбуждении по количественным показателям и по форме кривой

схожа с биоэлектрической активностью мышц при выполнении реальных движений.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, насколько он умеет пользоваться законами, которым подчиняется психический процесс-представление. Основные из них следующие (А. А. Белкин, 1983):

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение.

2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно-суставным чувством спортсмена. Спортсмены часто ориентируются лишь на зрительные представления, которые малоэффективны. Когда спортсмен мыслит идеомоторно, «пропускает» представление о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять движение, а одновременно и проговаривать его суть про себя или шепотом.

4. При разучивании нового элемента надо представлять его исполнение в замедленном темпе. Затем можно чередовать скорость представлений медленнее и быстрее.

5. При овладении новым элементом мысленно его представлять лучше в позе, которая близка к реальному положению (использование тренажеров).

6. Неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. В этом случае доминирующее положение занимает забота о результате, а не о том, как достичь этот результат.

Основу идеомоторного акта составляют двигательные представления, как бессознательно возникшие, так и сознательно вызванные. Повторное сознательное возбуждение определенных кинестезических нервных центров как при выполнении реальной работы, так и при мысленном ее воспроизведении подкрепляет и усиливает межцентральные связи, что способствует более быстрому образованию двигательного стереотипа.

Выделяют четыре основных элемента механизма идеомоторного акта:

1) предварительное восприятие движения и связанное с ним возбуждение кинестезических нервных центров;

2) возникновение образа двигательного представления и связанного с ним возбуждения, аналогичного тому, которое имело место при восприятии;

3) возбуждение в моторных нервных центрах, возникающее на

основе их временных связей с кинестезическими;

4) передача возбуждения к мышце и ответная рабочая реакция.

7.3. Идеомоторные акты при настройке к действию

Непосредственная подготовка к спортивному действию должна нести в основном психологическую направленность, так как именно психическая готовность в короткое время непосредственной подготовки в большей мере подвержена изменениям, чем функциональная и техническая. Именно изменения в психической готовности становятся причиной нарушения технической и функциональной готовности спортсмена.

В непосредственной подготовке к выполнению спортивного действия выделяются две части. Задача первой части (общей разминки) – улучшение функциональных возможностей и работоспособности организма, устранение отрицательного действия предстартового состояния, установление необходимой координации действий различных частей тела. В качестве средств здесь применяются ходьба, бег, прыжки и другие физические упражнения, сходные по структуре с предстоящими упражнениями.

Задача второй части (специальной разминки) – установление оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы. В результате правильного проведения специальной разминки должно появляться ощущение полного овладения двигательным аппаратом, чувство своеобразного настроя на предстоящее действие, выражающееся в появлении специализированных восприятий: чувства воды, снаряда, дистанции, мяча и т. п.

В период обучения упражнениям и совершенствования техники спортсмены в подавляющем большинстве (98 %) выполняют специальную разминку на снаряде, используя при этом большое число пробных попыток. Взрослые спортсмены проделывают в среднем 1,6 подхода, начинающие – 5,4. Нецелесообразность механических повторений объясняется тем, что они сами по себе не совершенствуют двигательную деятельность. Без тщательного мышечно-двигательного и зрительного контроля, без учета допущенных ошибок нельзя научиться выполнять движение правильно. Нередко при механическом повторении возникают грубые ошибки, которые постепенно закрепляются. При этом двигательные представления искажаются, ослабляются.

Длительность сосредоточения спортсменов перед выступлением зависит от квалификации: мастера спорта – 48 с, кандидаты в мастера спорта – 20 с, разрядники – 10 с, спортсмены юношеских разрядов – 4 с. Это выявлено у гимнастов. Такое время характерно как для тренировки, так и для соревнования. Юные спортсмены предпочитают двигательную настройку, опытные спортсмены – идеомоторную (А. А. Белкин, 1983).

Умение максимально сосредоточиться на предстоящем действии способствует более полному использованию физических и технических возможностей спортсмена. Однако не всегда можно ответить на такой вопрос: какими мыслями должно быть занято сознание спортсмена в конкретный момент, на что должно быть направлено его внимание. А такая информация необходима для составления идеомоторных программ (табл. 3.3).

Таблица 3.3

Характеристика направленности сознания, количество случаев, % (по А. А. Белкину)

Направленность	Вид спорта								
	Спортивная гимнастика	Акробатика	Художественная гимнастика	Тяжелая атлетика	Гребля	Бокс	Баскетбол	Футбол	Плавание
На движение	58	54	58	66	21	27	31	38	38
На тактику	2	2	–	–	19	27	37	41	26
На результат	10	12	4	18	19	19	4	11	26
«Вне»	11	15	17	4	24	2	11	9	6
«Внутрь»	15	13	12	8	11	25	17	1	3
Неопределенная	4	4	9	4	6	–	–	–	1

У большинства спортсменов в мыслительной деятельности центральное место занимает представление о предстоящем движении и тактическом действии. Это представление служит эталоном реальных движений и является звеном системы контроля и коррекции в процессе их выполнения.

Высококвалифицированные спортсмены имеют четкие представления о технике хорошо освоенных движений. В содержание этих представлений входят: представления общего контроля движения в целом, пространственные параметры (направление, амплитуда), временные (быстрота, длительность,

одновременность, последовательность), пространственно-временные (темп, ритм) и силовые (напряжение, расслабленность, степень усилия). Большинство спортсменов перед стартом стремятся представить основные моменты предстоящего действия, акцентируя внимание на точности воспроизведения силовых и мышечно-двигательных усилий заданной программы.

Гимнасты и акробаты чаще всего представляют трудные элементы, начало, конец или всю комбинацию. Штангисты при представлении основной фазы рывка-подрыва вызывают мышечные чувства «натяжения спины», правильного ее положения.

Использование идеомоторной настройки перед соревнованием в течение 10–15 занятий подготавливает спортсмена к успешному выступлению. Все это происходит только в том случае, если спортсмен путем усиленной тренировки развивает у себя способность в нужный момент вызывать мышечно-двигательные представления о движении. Этому способствуют следующие приемы (А. А. Белкин, 1983):

– систематическое индивидуальное планирование предстоящих действий;

– проговаривание заданий;

– мысленное выполнение упражнений с применением волевых усилий, мышечным напряжением и расслаблением, имитационными движениями;

– умение разделять движение на части и находить в них основные фазы двигательных действий;

– сравнение и анализ мышечно-двигательных ощущений реального действия с представляемыми;

– внушение и самовнушение;

– выполнение упражнения после сокращенной специальной разминки.

7.4. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке

При организации идеомоторной тренировки со спортсменами решаются следующие задачи (А. А. Белкин, 1983):

Задача 1 – создать у занимающихся устойчивый интерес к идеомоторной тренировке, стремление полноценно использовать ее в тренировочном процессе.

Средство – беседы.

Методические указания: разъяснить занимающимся, что качество выполняемого упражнения зависит в основном от того,

какой образ движения складывается в сознании человека. Главная причина ошибок в технике – неправильное или расплывчатое представление о движениях. Спортсмены, не умеющие сосредотачивать свое внимание на деталях техники движения, не способны «прислушиваться» к своему телу, не могут вызвать в нужный момент необходимые мышечно-двигательные ощущения, с трудом овладевают новыми упражнениями, испытывают непонятный застой при овладении техникой движений. Тренировка у них сводится к бездумному механическому повторению упражнений.

Средство – анализ тренировочных занятий.

Методические указания: необходимо выяснить, как понимает спортсмен направленность и значимость каждого занятия и выполняемых упражнений. Предметом обсуждения должны быть целесообразность каждого повторного выполнения упражнения, приемлемость того или иного варианта техники. Спортсмен должен понять, что при механическом, бездумном повторении движения в нем нередко закрепляются ошибки, ускользающие от внимания. Со временем их число увеличивается. Представления искажаются. Надо научить спортсмена прислушиваться к себе, ощущать свои мышцы, контролировать свое состояние. Такому спортсмену не страшны будущие срывы, неудачи.

Средство – анализ специальной разминки.

Методические указания: спортсмену должно быть ясно, что очень часто они выполняют ее суетливо и поспешно, не всегда есть время для пробных попыток. Надо указать на необходимость планирования специальной разминки с обязательным включением идеомоторной подготовки. Это позволит избежать нервозности и срывов на старте.

Средство – сравнение сложившихся двигательных представлений с оптимальным эталоном движения.

Методические указания: напомнить о том, что субъективные мышечно-двигательные представления только тогда способствуют успешному формированию навыка, когда они соответствуют оптимальному варианту техники. Ошибки в представлении движения неизбежно приводят к искажению реального исполнения.

Задача 2 – научить спортсменов находить в движении основные моменты.

Средство – объяснение с анализом кинограмм, графических зарисовок, кинокольцовок и других наглядных пособий. Показ и самостоятельное выполнение действий. Самоотчет спортсмена. Моделирование (проволочная, пластмассовая модели).

Задача 3 – развитие у занимающихся умений вызывать

мышечно-двигательные представления и ощущения.

Средства – самоанализ, самоконтроль. Мысленное выполнение упражнений и действий. Идеомоторное воспроизведение с акцентированием внимания на силовых компонентах представления движения. Идеомоторное воспроизведение с акцентированием внимания на временных компонентах представления движения. Идеомоторное воспроизведение с акцентированием внимания на пространственных характеристиках движения. Идеомоторное воспроизведение с пересказом двигательных представлений и ощущений движения. Вторичный анализ двигательных представлений и ощущений движения.

Развивая свои способности к образному мышлению при анализе тех или иных ситуаций, спортсмен обнаруживает способность воспроизводить их в своей памяти. При первом подходе спортсмен запоминает группы отдельных образов, а потом создает из них целостную картину действия. При втором подходе можно видеть сразу полную картину действий, а в случае необходимости вычленять отдельные «кадры». Второй подход более эффективен ввиду достаточно большой информации, необходимой для усвоения и выполнения упражнения. Информация может быть избыточной и затруднять выполнение упражнения. Благодаря применению мысленной (идеомоторной) тренировки можно существенно повысить способность спортсмена к отбору полезной и игнорированию ненужной информации.

Успешной реализации процесса идеомоторной тренировки способствуют некоторые факторы.

• Идеомоторная тренировка может выполняться в различном психическом состоянии спортсмена: в состоянии активной деятельности – на тренировке; в состоянии расслабления, полного покоя (при отходе ко сну).

• Движения должны воспроизводиться мысленно в точном соответствии с ритмом реальных действий.

• Не следует использовать идеомоторную тренировку сразу после выполнения упражнения. В этом случае излишнее возбуждение может мысленно затруднять воспроизведение действий.

• Возможность сформировать у спортсмена способность критического отбора информации во время непосредственного выступления на соревновании. Идеомоторная тренировка должна научить спортсмена тому, что он будет делать в той или иной ситуации, на каких элементах следует фокусировать свое внимание.

• Формирование способности анализировать отдельные технические элементы своих движений. Целью такой тренировки является сопоставление своих физических мышечно-двигательных ощущений с результатом фактического выполнения движений. При многократном прокручивании подобных действий они как бы перейдут в блок автоматической моторной памяти.

При неправильной процедуре обучения идеомоторной тренировке и ее использовании в тренировочном и соревновательном процессе она не даст ощутимых результатов. Спортсмен разуверится в ее пользе и эффективности.

Идеомоторная тренировка особенно широко используется при подготовке гимнастов, акробатов, прыгунов в воду. Для них очень важно уметь осознавать и четко представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент выполнения упражнения. Процедуры мысленных упражнений особенно эффективны в положении лежа в состояния покоя и при расслабленных мышцах. Такой метод применяется для того, чтобы помочь спортсмену путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения упражнения.

7.5. Психофизиологические основы психорегуляции

При рассмотрении основ психорегуляции следует обратиться к теории функциональных систем П. К. Анохина. Функциональная система включает две категории физиологических механизмов. Одну составляют образования, обладающие выраженной консервативностью (рецепторные аппараты и сам конечный эффект), вторую – средства достижения результата, обладающие широкой пластичностью и способностью к взаимозаменяемости. Основные признаки функциональной системы:

1. Функциональная система является центрально-периферическим образованием, становясь, таким образом, «конкретным аппаратом саморегуляции».

2. Существование функциональной системы связано с получением конкретного конечного эффекта, что и определяет распределение возбуждения по функциональной системе в целом.

3. Абсолютным признаком функциональной системы является наличие акцепторных аппаратов, оценивающих результаты ее деятельности.

4. Каждый результат формирует поток «обратной афферентации». В том случае, когда при подборе наиболее эффективного результата эта обратная афферентация закрепляет эффективное действие, она становится «санкционирующей

афферентацией».

Началом любой деятельности является стадия афферентного синтеза, включающая взаимоотношения мотивационного возбуждения, сигналы об окружающей обстановке и состоянии организма (обстановочная афферентация), аппарата памяти и конкретные сигналы к действию (пусковая афферентация).

Любая внешняя информация, попадая в центральную нервную систему, сопоставляется, оценивается «доминирующей в данный момент мотивацией», выполняющей роль своеобразного «биологического фильтра». Обстановочная афферентация представляет собой совокупность афферентных раздражений, создающих в каждом случае «предпусковую интеграцию», которая может быть немедленно реализована, как только подействует «пусковой раздражитель». Пусковая афферентация обусловливает реализацию скрытых возбуждений («предпусковую интеграцию») к определенному моменту, наиболее выгодному с точки зрения успеха деятельности. На стадии афферентного синтеза аппарат памяти позволяет органично увязывать обстановочную и пусковую афферентацию с накопленным опытом. При этом поведенческий акт решается в какой-то момент афферентного синтеза критически как «целый афферентный интеграл». Принятие решения является выбором одной определенной формы поведения.

Произвольное движение опирается на совместную работу различных отделов мозга. Аппараты первого функционального блока обеспечивают регуляцию тонуса организма; аппараты второго блока – получение и переработку информации, осуществляют те афферентные синтезы, в системе которых протекает движение. Третий блок обеспечивает программирование, контроль и регуляцию движения, благодаря чему сохраняется организованный и сознательный характер выполняемой деятельности (А. Р. Лурия).

В плане понимания основ саморегуляции важное значение имеет следующее положение П. К. Анохина (1968). Взаимодействие двух видов деятельности организма и устранение одного из них осуществляется с помощью торможения. Благодаря этой универсальной закономерности упорядочивается поведение, предупреждается хаотическая деятельность периферических рабочих аппаратов. При наличии конфликта между двумя видами деятельности проявляется взаимоиндукция. В результате может затянуться стадия конфликта. В случае, когда одна деятельность «победит», приобретет большую силу, наблюдается стадия «сложившихся координаций».

Важное значение в саморегуляции имеют механизмы

внутреннего торможения. П. К. Анохин (1968) указывает: «Воспитать торможение – это значит создать такую разветвленную систему возбуждений или побуждающих мотивов, которые по силе своих возбуждений значительно превосходили бы силу возбуждений нежелательной деятельности». Внутреннее торможение начинает развиваться при появлении признаков рассогласования между параметрами обратной афферентации и свойствами акцептора действия. Данная стадия может быть продолжительной. В этой стадии человек пытается волевым усилием поддерживать требуемую деятельность. Следующая за ней вторая стадия не имеет конфликтного характера, поскольку сформировался новый акцептор действия, человек принимает решение об изменении своей деятельности или об ее прекращении.

Стадию сложившихся координаций можно считать как состояние, при котором наиболее полно реализуются физические и технические возможности человека. С одной стороны, стадия сложившихся координаций определяет психическое состояние, с другой стороны, произвольно формируемое особое психическое состояние способствует оптимизации становления и поддержания стадии сложившихся координаций.

В стадии сложившихся координаций спортсмен находится в состоянии озарения, подъема, уверенности в себе. Актуализируя ощущения этого состояния, можно произвольно влиять на формирование функциональной системы, способствующей достижению результата. В качестве стимула здесь выступают запомнившиеся психические ощущения и различные средства их мысленной стимуляции. Задача тренера, спортсмена, психолога сводится к тому, как наиболее успешно формировать стадию сложившихся координаций.

По мере приближения к функциональному оптимуму самопроизвольно улучшается и психическое состояние. Однако это довольно редкий момент у спортсмена.

При наличии сбивающих факторов (неудачное выступление в первых стартах, травма, неудовлетворительное самочувствие и т. п.) вероятность усиления побочных функциональных систем возрастает. На этом этапе приобретает большое значение самонастройка, актуализация компонентов психического состояния, свойственных стадии сложившихся координаций. В этой связи очень важным в подготовке спортсменов является формирование умения приобретать нужную функциональную систему. Создающаяся в соревновательных условиях функциональная система может быть не самой совершенной и отличаться от той, которая формировалась в тренировочных

условиях. При этом важное значение будут иметь субъективные восприятия окружения и своего состояния. Повышенное эмоциональное возбуждение и чрезмерная нервно-психическая активность могут вызывать нарушения в познавательных и мыслительных процессах. Вхождение в необходимое психическое состояние, при котором отбирается только то, что нужно для становления и реализации привычной, многократно тренированной и проверенной функциональной системы, обусловлено следующими знаниями спортсмена: 1) что это за состояние – основные его характеристики; 2) с помощью каких средств и методов входить в это состояние; 3) как его сохранять в процессе соревнования, если оно сформировалось; 4) как переходить из одного состояния в другое (от активной деятельности к отдыху и наоборот).

Суммировать в единый образ описание оптимального психического состояния спринтера, которому предстоит пробежать 100 м, можно следующим образом: «Тело легкое, почти невесомое, приятное ощущение наполненных энергией мышц. Чувствую их эластичными, готовыми к взрыву. Я весь – комок энергии, необыкновенно легкий, эластичный, способный не бежать, а лететь. В голове никаких мыслей, ощущение приподнятости, легкости, свежести. Все ушло в сторону. Никого нет. Сейчас сделаю полный вдох на старте и победный выдох на финише».

Психофизиологические механизмы оптимального психического состояния спортсмена заключаются в том, что доминирующей является только одна функциональная система, обеспечивающая успешное осуществление предстоящей деятельности. Такого состояния можно добиться с помощью специального внушения извне (гетерорегуляция) или самовнушения (ауторегуляция).

Внушение извне наиболее успешно протекает в тех случаях, когда в процессе афферентного синтеза «максимально устранена критика воспринимаемой информации». Человек выполняет все команды, не задумываясь об их содержании. При этом активно формируются необходимые представления и их эмоционально-чувственные переживания. Например, при активном переживании состояния покоя у спортсмена формируется сноподобное состояние. Переход в такое состояние – это активный процесс, процесс доминирования особой функциональной системы. В ее основе лежат явления, связанные с активным расслаблением мышц, снятием нервного напряжения, повышением внимания к подаваемым сигналам. В таком состоянии, несмотря на внешнее бездействие и полный покой, спортсмен может активно усваивать

внушаемую информацию, мысленно тренировать становление двигательного навыка, преодолевать свой страх, неуверенность. В состоянии полного покоя и расслабления нарастает активность восстановительной (трофотропной) системы, идет процесс накопления энергии, повышения психической и физической работоспособности.

Итак, психическое состояние, которое может произвольно формироваться у спортсмена, является следствием доминирования конкретной функциональной системы. Такое доминирование имеет выраженный характер, если конкуренция со стороны других функциональных систем минимальна или отсутствует вообще.

При настройке спортсмена на предстоящую деятельность приемы психорегуляции должны помочь устранить все ненужные отвлекающие моменты, «выключить» все посторонние мысли, создать образ того психического состояния, которое наиболее соответствует специфике выполняемой деятельности. Формирующаяся функциональная система должна добиться своей исключительной на данный момент роли. Формирование заданного психического состояния аналогично вхождению актера в роль.

Вторая ситуация в спорте заключается в сохранении спортсменом доминирующей функциональной системы. Главным здесь является умение обеспечить необходимую концентрацию своих возможностей на этом процессе. Здесь пригодны многие приемы психорегуляции: самоприказы, формулы самовнушения, простейшие методы саморегуляции (см. следующие параграфы).

Доминирование в идеале одной конкретной функциональной системы – явление достаточно редкое, так как спортсмены часто находятся в каком-либо из неблагоприятных психических состояний. В подобных случаях средства психорегуляции рационально направлять на устранение факторов, поддерживающих негативные проявления в состоянии спортсмена. При этом возможно использование различных приемов, направленных на отвлечение внимания (физические упражнения, дыхательные упражнения, музыка и др.), психофизиологический механизм которых заключается в увеличении поступления в ЦНС информации, имеющей конкурирующий, отвлекающий характер. Поток нервных импульсов в результате воздействия данных отвлекающих факторов должен быть сильнее негативных влияний, воздействующих на спортсмена.

Таким образом, в основе психорегуляции применительно к интегративной деятельности спортсмена лежат следующие

психофизиологические механизмы (В. П. Некрасов, 1985):

1. Устранение неактуальной для данного момента функциональной системы, ненужных эмоциональных переживаний и негативных психических состояний.

2. Оптимизация формирования требуемого уровня доминирования актуальной для данного момента функциональной системы.

3. Обеспечение оптимального психического состояния спортсмена, при котором наиболее полно реализуются его физические и технические возможности.

4. Оптимизация закрепления в ЦНС конкретных условно-рефлекторных связей и центрально-периферических отношений.

7.6. Методы психорегуляции

Все методы психорегуляции, используемые в работе со спортсменами, классифицируются следующим образом (В. П. Некрасов, 1985) (рис. 3.10):

1) по природе различаются – методы саморегуляции и гетерорегуляции;

2) по содержанию – вербальные и невербальные;

3) по технике оснащения – аппаратурные и безаппаратурные;

4) по способу использования – контактные и бесконтактные.

Методы саморегуляции могут быть вербальными и невербальными, они включают «наивные» приемы, которые возникают случайно на тренировках и соревнованиях, в ряде случаев становятся ритуальными и нуждающимися в специальной тренировке.

Невербальные методы.

Аппаратурные методы предполагают использование специальных приборов («ПЭЛАНА» и «ЛЭНАР») и аудиосредства (музыка, специальные шумы). К этой же группе относятся и методы, построенные на принципах биологической обратной связи. Они предназначены для контроля за изменением вегетативных функций (частоты сердечных сокращений, электрокожного сопротивления, артериального давления и др.). Применение принципа биологической обратной связи делает саморегуляцию более наглядной.

Рис. 3.10. Методы психорегуляции (по В. П. Некрасову, 1985)

Безаппаратурные методы саморегуляции включают «наивные» (ритуальные движения, упражнения, не вытекающие из требований деятельности), простейшие (целенаправленные гимнастические упражнения, включающие дыхательную и мимическую гимнастику; ходьба и бег), идеомоторную тренировку (мысленное выполнение отдельных двигательных актов или своего поведения).

Вербальные методы.

Простейшие – самоубеждение, самоприказ, приемы психологической защиты, основанные на фантазии, рационализации.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) – включает две части (успокаивающая и мобилизующая). Ниже приводится их содержание.

Психорегулирующая тренировка, по А. В. Алексееву (1985), позволяет решать ряд задач: влиять на формирование оптимального боевого состояния; ускорение процессов восстановления работоспособности спортсмена; снятие излишнего напряжения перед стартом и др.

Успокаивающая часть

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба, глаз, щек.
6. Расслабляются мышцы затылка и шеи.

7. Лицо начинает теплеть.

8. Теплеют затылок и шея.

9. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, спокойное, неподвижное.

10. Мое внимание переходит на мои руки.

11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.

12. Мои пальцы и кости расслабляются и теплеют.

13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.

14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.

15. Все мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

16. Мое внимание на моих теплых пальцах.

17. Мое внимание переходит на мое лицо.

18. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

19. Мое внимание переходит на мои ноги.

20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.

21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.

22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.

23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.

24. Все мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

25. Мое внимание на моих теплых голеностопах.

26. Мое внимание переходит на мое лицо.

27. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

28. Мое внимание переходит на мое туловище.

29. Мое туловище полностью расслабленное, теплое.

30. Мое внимание на моей груди.

31. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.

32. Мое внимание на моем лице.

33. Мое сердце бьется спокойно, ровно.

34. Оно отдыхает.

35. Весь мой организм отдыхает.

36. Мое внимание на моем лице.

37. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.

38. Я отдыхаю.

39. Я отдохнул и успокоился.

40. Самочувствие хорошее.

Мобилизующая часть

1. Возникает чувство легкого озноба.

2. Состояние, как после прохладного душа.

3. Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб все сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

При первоначальном обучении ПРТ занимающиеся мысленно с закрытыми глазами в удобной позе проговаривают весь набор формул. В дальнейшем количество формул постепенно сокращается до 6–8.

Ниже приводится сокращенный вариант ПРТ (расслабление).

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое лицо, руки, ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
3. Все мое туловище полностью расслабленное и теплое.
4. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.
5. Мое сердце бьется спокойно, свободно, легко.
6. Я отдохнул и успокоился.
7. Самочувствие хорошее.

Показателем овладения занимающимися ПРТ является изменение уровня возбуждения: при расслаблении – снижение, при мобилизации – повышение.

При использовании словесных формул ПРТ важно знать следующие положения о функциях центральной нервной системы.

1. Уровни бодрствования. Выделяются следующие уровни бодрствования:

а) активное бодрствование характерно для выполнения человеком работы;

б) пассивное бодрствование, когда человек закрывает глаза, представляет себя расслабленным, ни о чем не думает;

в) дремотное состояние характеризуется полным покоем, сонливостью;

г) сон средней глубины;

д) глубокий сон.

2. Первый главный механизм в действии ПРТ. Его сущность состоит в действии словами и их мысленными образами на дремлющий головной мозг, находящийся под контролем сознания. Когда головной мозг находится на уровне пассивного бодрствования, он становится чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, первый шаг в овладении приемами самовнушения заключается в формировании умения вводить себя в дремотное состояние, оставаясь при этом под контролем своего сознания.

3. Особенности взаимосвязи между головным мозгом и скелетными мышцами. В момент психического возбуждения скелетные мышцы напрягаются. Излишнее волнение перенапрягает мышцы, и утрачивается способность владеть ими. Когда мозг спокоен, скелетные мышцы непроизвольно расслабляются. Сигналы идут от мозга к мышцам и от мышц к мозгу.

Проприоцептивные импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, несут информацию о состоянии «периферии тела» и являются раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Чем напряженнее, активнее мышцы, тем больше импульсов идет от них в мозг и тем он в большей степени активизируется. Так действует, например, разминка.

Чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. При этом мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов и он начинает успокаиваться. Эта физиологическая закономерность в ПРТ для сознательного достижения необходимого уровня бодрствования. Таким образом, чтобы научиться вводить себя в нужное психическое состояние, необходимо уметь управлять тонусом скелетных мышц. В этом заключается основная закономерность психорегуляции.

4. Второй главный механизм действия ПРТ. Сущность этого механизма – сосредоточенность внимания. В момент сосредоточения внимания возникает ощущение психического напряжения. Так оно и есть. Ведь сосредоточение внимания и удержание его на каком-либо объекте – это деятельность сознания человека.

В основе ПРТ лежат два главных механизма: дремотное состояние подсознания и сосредоточенность внимания. При обучении ПРТ важную роль играют представление и воображение потому, что слова самовнушения должны всегда сопровождаться

соответствующими мысленными образами.

При чрезмерном нервно-психическом напряжении рекомендуется использовать следующие методы психорегуляции:

1. Рациональная психорегуляция в состоянии бодрствования.
2. Создание нового очага возбуждения, играющего роль отвлекающего.
3. Гипносуггестивные методы успокаивающего характера.
4. Физические упражнения плавного, замедленного характера.
5. Успокаивающий массаж.
6. Отвлечение внимания от факторов, вызывающих возбуждение.
7. Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки.
8. Аппаратурные методы с помощью центральной анальгезии. Для этого используются приборы «ПЭЛАНА» (прибор электроанальгезии), «ЛЭНАР» (лечебный электронаркоз), генерирующие электроимпульсы с частотой 500—1200 Гц («ПЭЛАНА») и 500–2000 Гц («ЛЭНАР»).
9. Индивидуальные средства саморегуляции.

При сниженном психическом состоянии (апатия, фрустрация) рекомендуются следующие методы:

1. Рациональная психорегуляция, представляющая собой комплекс процедур, включающих: логический анализ ситуации, выбор тактики дренажа эмоций или, наоборот, психической защиты, формирование плана выхода из данного положения. При этом могут использоваться внушения типа: «Иди! Борись! Играй! Вперед!» Значение таких приказов со стороны тренера или психолога будет тем больше, чем более контрастно и своевременно они прозвучат, будучи подготовленными всем ходом предварительной рациональной психорегуляции.
2. Гипносуггестивное внушение. С его помощью устраняется избыточная реакция на неудачи и внушается состояние уверенности в себе. Ситуация специально упрощается, рационализируется. Выход из сноподобного состояния должен быть энергичным, позволяющим спортсмену поверить в себя, настроиться на борьбу. При этом используется императивный уверенный голос.
3. Прием «Репортаж». Спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в конкретных ситуациях, которые для него могут быть достаточно эмоциональными. «Разыгрывая» в сноподобном состоянии значимые для спортсмена ситуации, важным является снижение их психотравмирующих функций.
4. Самоубеждения, самоприказы.

5. Физические упражнения резкого характера (прыжки, бег и т. п.).

6. Возбуждающий массаж.

7. Мобилизующая часть ПРТ.

Литература

1. *Алексеев А. В.* Преодолей себя. – М.: ФиС, 2006.

2. *Белкин А. А.* Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС, 1983.

3. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2014.

4. *Загайнов Р. М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. – М.: Советский спорт, 2010.

5. *Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р.* Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

6. *Пономарев П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2010.

7. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

8. *Родионов А. В.* Психофизическая тренировка. – М.: ФиС, 1995.

9. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / под ред. И. П. Волкова. – М.: Советский спорт, 2005.

Контрольные вопросы

1. Что такое психорегуляция?

2. В чем отличие гетерорегуляции от саморегуляции?

3. В чем заключается значение психорегуляции в спорте?

4. Что такое идеомоторная тренировка?

5. В каких случаях используется идеомоторная тренировка?

6. Перечислите вербальные методы психорегуляции.

7. Перечислите невербальные методы психорегуляции.

8. Каково назначение психорегуляции в начале тренировочного занятия?

9. Для чего используется психорегуляция после тренировочного занятия, после соревнования?

10. Каков механизм психорегулирующей тренировки?

Темы рефератов

1. Идеомоторика как средство спортивной тренировки.
2. Содержание идеомоторных представлений в конкретном виде спорта.
3. Методика овладения идеомоторной тренировкой.
4. Возможности идеомоторной тренировки в спорте.
5. Психическая саморегуляция в системе подготовки спортсменов.

Глава 8
Психологические основы физической подготовки спортсмена

8.1. Психологическая сущность физической подготовки

Психологическая структура физической подготовки включает следующие составляющие: 1) специальные знания, 2) физические качества, 3) методы воспитания физических качеств. Специальные знания, в свою очередь, включают: понятия о физических качествах и представления о физических качествах.

1. *Понятия о физических качествах* формируются в процессе изучения специальной литературы и усвоения спортивной терминологии. В спортивной деятельности сложились общие понятия об основных физических качествах: быстрота, выносливость, сила, ловкость, а также о производных качествах: динамическая сила, статическая сила, общая выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость, взрывная сила и др. Конкретизация физических качеств обусловливается специфическими особенностями вида спорта.

2. *Представления о физических качествах* – это воспроизведенный в сознании спортсмена образ физического качества во всем многообразии его элементов. В состав представлений о физических качествах входит следующее: величина и степень дифференцировки отдельных элементов его структуры, осознаваемые функции организма, связанные с напряжением и расслаблением мышц, частота и глубина дыхания и др. Представления о физических качествах не консервативны, они изменяются по мере развития физических качеств у спортсмена и зависят от его функциональных возможностей и уровня тренированности.

Специализированное восприятие физических качеств – это сложный процесс отражения в сознании спортсмена сущности каждого физического качества в целостном его проявлении. Комплексное отражение сущности физического качества и условий совершаемых двигательных действий входит в состав специализированных восприятий спортсмена. Эти восприятия выступают в виде особого чувства – «чувство силы толчка», «чувство силы сжатия», «чувство темпа движения» и др. Они формируются в процессе длительных занятий спортом и являются

своеобразной «опорой», с помощью которой спортсмен ориентируется при выполнении движений.

В развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости) существенное значение имеет психологический фактор. Так, например, при развитии силы для лиц с различной силой процессов возбуждения одна и та же методика не даст ожидаемого результата. Спортсмену с большой силой процессов возбуждения оптимальным будет такой вес, который он может поднимать 1–3 раза в одном подходе; с малой силой процессов возбуждения – 4–7 раз в одном подходе.

Различными будут объем и интенсивность и при развитии быстроты и выносливости у лиц с разной силой процессов возбуждения.

8.2. Психологическая характеристика основных физических качеств

Сила – способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением (усилием). Для большинства видов спорта сила в различных ее проявлениях является основным физическим качеством. Движение само по себе невозможно без напряжения мышечных масс. Сила характеризуется степенью напряжения, которое могут развить мышцы при сокращении.

Силовые качества мускулатуры связаны: 1) с содержанием структурных белков, позволяющих быструю мобилизацию химических процессов; 2) с морфологическими особенностями расположения мышечных волокон; 3) с исходным положением мышц.

В любом случае проявление силы связано со значительной концентрацией процесса возбуждения. Нервные центры, ответственные за сокращение, должны быть возбуждены, не связанные с сокращением – заторможены. Проявление максимальной силы в однократном движении требует вовлечения всех мышечных волокон мышцы, выполняющей движение. Максимальной силе присуща максимальная степень возбуждения нервных центров и большая концентрация мышечных единиц. Подготовку организма к такому состоянию мы можем наблюдать в процессе подготовки тяжелоатлета к подъему максимального веса. Максимальное мышечное усилие сопряжено с проявлением волевых качеств решительности и смелости.

В зависимости от особенностей действий, характера и величины проявления силы принято различать несколько разновидностей силовых качеств.

В основном сила проявляется в движениях, в динамическом режиме это так называемая динамическая сила. Но не всегда усилия спортсмена сопровождаются движением. Например, удержание упора «руки в стороны» на кольцах («крест») или стойка на руках и т. п. В этих случаях говорят о статической силе.

В зависимости от величины проявления выделяются предельные, распределенные, дозированные мышечные усилия.

1. *Предельные мышечные усилия* проявляются в тех случаях, где спортсмен полностью использует свои силовые возможности. Сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено, так как их величина зависит от функциональных возможностей организма. Немаловажное значение при этом имеет умение мобилизовать свои возможности в конкретный момент, что определяется развитыми навыками психорегуляции. Яркое проявление предельных мышечных усилий наблюдается при подъеме максимального веса тяжелоатлетом.

2. *Распределенные мышечные усилия* – это усилия в 0,5; 0,25; 0,75 от максимальной силы.

3. *Дозированные мышечные усилия* обеспечивают точность двигательных действий спортсмена, движений в гимнастике, броска в баскетболе, удара в волейболе и т. п. Они требуют строгой дифференцировки в их проявлении. В различном психическом состоянии эта дифференцировка может нарушаться и движения выполняются не точно, с ошибками или не выполняются.

Быстрота – способность человека совершать движения в минимальный для данных условий промежуток времени. Выделяются три разновидности проявления быстроты:

1. Минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель, – латентное время двигательной реакции; наблюдается при выполнении движений спортсмена со старта в легкой атлетике, плавании.

2. Скорость отдельного движения элемента техники, например в боксе при выполнении ударов, в фехтовании при нанесении укола и в других действиях.

3. Частота движений – количество движений, выполненных за определенное время. На этом принципе построена методика «теппинг-тест», «челночный бег». Яркое проявление частоты движений – педалирование в велосипедном спорте, бег и т. п.

Представленные проявления быстроты могут быть относительно независимы друг от друга: спортсмен может иметь очень быструю реакцию и быть относительно медлительным в движениях, и наоборот.

С позиции психологии под быстротой понимается

способность организма управлять временны́ми параметрами движения: отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.

Развитие качества быстроты определяется психологическими возрастными особенностями. Лучше всего быстрота развивается в возрасте 14–16 лет у мальчиков и в 11–14 лет у девочек. Для этого возраста характерна высокая подвижность и лабильность нервных процессов. Лабильность лежит в основе развития скорости реакции и скорости отдельного движения, подвижность – в основе развития частоты движений. Именно эти психические процессы и определяют независимость этих двух разновидностей проявления качества быстроты.

Выносливость – это способность человека совершать длительное время работу, не снижая ее эффективности. Она зависит от: 1) энергетического потенциала организма, его биохимического субстрата, 2) от обменных процессов в мышцах, 3) от баланса протекания процессов возбуждения и торможения.

Действия на пределе возможностей, да еще в длительном промежутке времени сопряжены с физическим утомлением, порою болями, желанием прекратить работу. Для преодоления этих трудностей необходимо такое волевое качество, как настойчивость. Именно настойчивость, терпеливость, упорство лежат в основе проявления и развития качества выносливости.

Чувство усталости, проявляющееся при выполнении длительной работы, это субъективное переживание признаков утомления. Оно может возникать не только в результате наступления утомления, но и при выполнении монотонной работы (например, однообразный бег). При развитии выносливости особое внимание следует уделять психологическому компоненту – воспитанию волевого качества «настойчивость».

Ловкость – способность человека быстро овладевать новыми действиями и перестраивать двигательную деятельность в связи с изменяющейся обстановкой. Другое ее определение: ловкость – это способность быстро и рационально справляться с двигательной задачей.

Выделяются три ступени проявления ловкости.

Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, без учета скорости их выполнения. Она имеет место в таких видах спорта, как: лыжный спорт, конькобежный спорт, плавание и т. п.

Вторая – это такая пространственная точность движений и такие пространственные координации, которые осуществляются в сжатые сроки. Движения выполняются по заданным параметрам,

отклонение от которых ведет к невыполнению их. Она проявляется в движениях с заданной структурой, кинематикой, пространственными и временными характеристиками (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и т. п.).

Третья ступень ловкости имеет место при решении нестандартных двигательных задач. При этом оценивается, насколько выполняемые действия соответствуют сложившейся ситуации в данный момент. Именно эта ступень ловкости имеет место в спортивных играх, единоборствах и в других видах спорта.

Ловкость обусловливается большим разнообразием условно-рефлекторных связей, характерных для данных родственных форм двигательной деятельности человека. Ловкость зависит от деятельности второй сигнальной системы. Благодаря ей идет оценка обстановки, принятие решений и осуществление сложных движений.

Ловкость – комплексное качество: в нем проявляются и сила, и быстрота, и выносливость. В различные моменты применения ловкости они имеют разную значимость. Ловкость зависит от точности восприятия ситуации и ее оценки, которые совершенствуются по мере занятий спортом.

Ловкость – специфическое качество и по-разному проявляется в различных видах спорта. Достаточно ловкий гимнаст оказывается недостаточно ловким в спортивных играх. Это обусловливается тем, что один вид спорта требует предельной точности воспроизведения мышечных усилий и времени, другой – проявления пространственных и временны́х признаков движения.

Хорошая ловкость в спортивной гимнастике и акробатике требует высокой вестибулярной устойчивости и дифференцировки мышечных усилий; в спортивных играх – распределения и переключения внимания, быстрой и правильной оценки ситуации.

В этой связи при воспитании ловкости следует учитывать особенности спортивной деятельности и ее требования к личности спортсмена.

8.3. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств

1. *Идеальная интеграция в один конкретный момент всех психических и физических сил*. Это явление чрезвычайно редкое, и когда оно имеет место, показанный спортсменом результат удивляет весь мир. Примером такой интеграции явился

«космический» прыжок Боба Бимона на Олимпийских играх в Мехико (1968 г.).

Очевидно, получилось оптимальное сочетание идеальных условий соревнований с высшей степенью физической подготовленности и психического состояния спортсмена. Во всех предыдущих и последующих соревнованиях Бимон не долетал до своего рекорда как минимум на полметра. Это объясняется тем, что ему больше ни разу не удалось «поймать» момент такого психического и физического единства. Можно предположить, что такое совпадение не явилось результатом сознательной настройки спортсмена и высокой способности к саморегуляции. Ибо в противном случае он мог бы повторить свой результат.

В большинстве же случаев спортсмен достигает победы за счет высокого развития одного из компонентов наивысшей готовности физического или психологического при неплохом состоянии другого. Новичок в спорте делает ставку на физический компонент, опытный спортсмен – на свой опыт, способность анализировать соревновательную ситуацию и рационально расходовать свои силы, на психологический компонент.

Сознательную интеграцию психических и физических функций спортсмена можно отнести к вершинам искусства саморегуляции (психорегуляции) в спорте. Однако именно редкость достижения таких вершин приводит к тому, что большинство спортсменов, добросовестно выступая на соревнованиях, даже не осознают, что используют далеко не все имеющиеся свои возможности.

Спортсменам известны случаи неудачного взаимодействия психических и физических функций. В спортивных соревнованиях подобные неудачи обычно характеризуются такими заявлениями: «не мог сосредоточиться на игре», «был выбит из колеи», «не смог взять себя в руки», «не мог настроиться» и т. п.

Важно знать, что психические процессы и физические возможности спортсмена находятся во взаимосвязи, взаимовлиянии. Психическое состояние спортсмена в значительной мере обусловливает проявление физических качеств. Физический потенциал, накопленный к соревнованию, определяет характер психического состояния спортсмена.

2. *Страх подсознательный и сознательный* является важным фактором, влияющим на проявление выносливости, силы. Страх заставляет спортсмена в момент большого физического напряжения отказываться от дальнейших усилий или замедлять темп движений. Страх и незнание природы синдрома усталости оказывают пагубное влияние на спортивные результаты

спортсмена. Убеждение спортсмена и объяснение методов преодоления проявляющихся признаков усталости позволяют улучшить его результаты на 30–50 % в зависимости от подготовленности спортсмена.

3. *Знание спортсменом своих сил и возможностей*. Именно этот фактор позволяет спортсмену не прекращать начатую работу (например, бег на длинную дистанцию или подъем максимального веса) и доводить ее до конца, максимально используя свои возможности. В создании этого условия большая роль отводится тренеру, а также длительные выступления на соревнованиях.

4. *Уверенность в достижении поставленной цели*. Уверенность складывается на основе сопоставления спортсменом своих возможностей с будущим результатом. Прогнозируется возможность его достижения. В случае соответствия способностей, возможностей, накопленного на тренировках потенциала и планируемого результата формируется уверенность в его достижении. Исследованиями в психологии спорта показано, что при высокой степени уверенности планируемый результат, как правило, достигается. При малой степени уверенности в большинстве случаев не достигается. Сформировать у спортсмена уверенность со стороны тренера трудно и порой невозможно.

5. *Умение «уйти» в себя и сосредоточиться на выполняемом движении, противостоять сбивающим факторам и помехам.* Действие сбивающих факторов (зрителей, противника, предыдущего неудачного выступления и др.) отрицательно сказывается на проявлении физических качеств. Они не позволяют спортсмену сосредоточиться на главном и отвлекают его внимание от выполняемого движения. Формирование этого умения обеспечивается постоянной тренировкой, включающей использование различных психотехник. Наиболее продуктивно формирование этого умения происходит на начальных этапах занятий спортом.

6. *Состояние готовности*. Именно в этом состоянии все психические процессы, функции и эмоциональные компоненты выступают в единстве. От того, насколько высоко состояние готовности, будет зависеть и степень проявления силовых качеств спортсменом. Специальными исследованиями в спорте выделены следующие состояния готовности спортсмена на примере целостного двигательного акта при поднятии штанги:

• Недостаточная готовность, осуществляемая на фоне малого напряжения и недостаточного возбуждения. Показатель устойчивости составляет 0,7. Максимальный вес, который может

поднять спортсмен в этом состоянии, составляет 70–80 % от рекордного веса.

• Оптимальная готовность, осуществляется в режиме оптимального управления движениями при оптимальном уровне возбуждения. Показатель устойчивости находится в пределах 0,7–0,95. Максимальный вес преодолеваемых отягощений равен 85–90 % от рекордного веса.

• Готовность к рекорду – чрезвычайно кратковременное состояние спортсмена, находящееся на грани срыва. Показатель устойчивости функций организма составляет 0,95–1. В этом состоянии спортсмен устанавливает рекорд, поднимает вес, ранее не поддававшийся.

• Потеря готовности развивается на фоне недопустимого возбуждения и напряженности, в результате которых возникают резкие нарушения в двигательном навыке, падение спортивных результатов вплоть до неспособности выполнить планируемые движения. Преодолеваемый вес в таком состоянии составляет 70–75 % от рекордного веса. Это состояние начинается при показателях устойчивости, близких к 1 и расположенных в зоне срыва.

7. *Ответственность за выступление*. Этот фактор может оказывать двоякое влияние на спортсмена: на одного – положительное, на другого – отрицательное. Тренер должен знать характер влияния этого фактора на каждого спортсмена и учитывать его при психологической подготовке к соревнованию.

8. Соревновательная обстановка.

9. Состав участников соревнований.

Характер действия этих двух факторов на спортсмена будет определяться его индивидуально-психологическими особенностями.

8.4. Осознание физических качеств

В процессе развития физических качеств у спортсменов формируется способность к их произвольной регуляции. Эта способность лежит в основе обучения технике движений, исправления ошибок в технике. Ее развитие происходит на основе превращения структурных элементов каждого физического качества в факт сознания спортсмена. Процесс осознания физических качеств осуществляется при соблюдении требований:

1. Для осознания физического качества должны быть выделены объекты познания. Так, элементами качества силы могут быть динамические и статические усилия; элементами быстроты выступают резкие и плавные движения, темп и ритм

движений; элементами выносливости – скорость, скоростно-силовые проявления.

2. Выяснение характера важнейших элементов физических качеств. По характеру проявления физических качеств физические упражнения (виды спорта) можно разделить на четыре группы:

• первая группа – упражнения со скоростно-силовыми признаками (спринт, тяжелая атлетика, метания, прыжки и т. п.);

• вторая группа физических упражнений связана с проявлением выносливости (гребля, бег, плавание, велоспорт и т. п.);

• третья группа упражнений связана с проявлением ловкости (акробатика, гимнастика и т. п.);

• четвертая группа – упражнения с комплексным проявлением физических качеств (единоборства, спортивные игры и т. п.).

3. Сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества. При таком сосредоточении внимания обеспечивается большая четкость восприятия качества и мышления.

4. Наличие дополнительных ориентиров при овладении структурой физического качества повышает точность воспроизведения его заданных проявлений. Такими ориентирами могут выступать разнообразные сигналы различных ощущений, восприятий.

5. Для максимального проявления физических качеств, особенно силы и выносливости, большое значение имеют самоприказы, самовнушение. Эти приемы могут использоваться и при развитии физических качеств. Они создают мощные внутренние стимулы для проявления силы, выносливости.

8.5. Интеграция физических и психологических средств и методов при развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов

Исходя из характера соревновательной деятельности спортсменов и значения в ней психологического фактора, можно определить содержание методики интеграции физической и психологической подготовки юных спортсменов. Основное содержание данной методики заключается в следующем:

– формирование положительной мотивации к психологической и физической подготовке;

– систематический анализ результативности при проявлении физических качеств на тренировках и соревнованиях;

– развитие у юных спортсменов личностного качества

результативности;

– формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на этой основе целей при развитии и проявлении физических качеств;

– оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации;

– формирование у юных спортсменов мотивации достижения;

– развитие у спортсменов умений психической саморегуляции.

Модель интеграции физической и психологической подготовки юных спортсменов (рис. 3.11) акцентирована на приоритетное направление – развитие психических процессов, а затем уже на развитие физических качеств. Педагогические подходы при создании модели учитывают комплексный, интегральный характер подбора содержания и форм обучения, определяющий развитие функций физической, психической, функциональной и социальной направленности и способствующий оптимизации и повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Системный подход к интеграции процесса подготовки спортсменов учитывает следующие педагогические условия:

– углубленную проработку каждого элемента системы;

– наличие связей и отношений между всеми компонентами системы;

– наличие интегральных качеств, которыми не обладает ни один из отдельно взятых системообразующих элементов;

– взаимодействие со средой и системами другого порядка.

Рис. 3.11. Модель интеграции физической и психологической

подготовки юных спортсменов

Особенностью модели является построение ее на основе принципов гуманистической педагогики и психологии и ориентированность на развитие личности как целостной биопсихосоциальной структуры. Основное внимание в ней направлено на:

– усиление внимания к личности на основе идей развивающего и личностно-ориентированного обучения, механизмов рефлексии;

– развитие внутренней мотивации юных спортсменов к самосовершенствованию и самореализации;

– повышение мотивации к соблюдению принципов здорового образа жизни, ценностному отношению к своему здоровью;

– формирование гармоничного развития личности (единство и целостность духовного, психического, физического, социального);

– освоение методов самоконтроля и саморегуляции;

– превращение обучающегося из объекта воздействия в субъект активной творческой деятельности.

Интегративный подход к построению структуры учебно-тренировочного процесса, подбору содержания и средств обучения позволяет одномоментно развивать функции различной направленности, физической, эмоциональной, интеллектуальной, волевой подготовки юных спортсменов.

Обучив юных спортсменов владению аутогенной, идеомоторной и психорегулирующей тренировками, необходимо научить их пользоваться приобретенными умениями расслабления, мобилизации, создаваемыми мысленными образами, представлениями движений при развитии и проявлении физических качеств. При развитии силы, быстроты и выносливости у спортсменов следует руководствоваться положениями теории физического воспитания и спортивной тренировки. Наиболее значим психологический фактор при развитии проявлении силы, быстроты, выносливости.

Развитие силы. Для развития этого качества используются методы повторного интервального упражнения. При проведении занятий в групповой форме рекомендуются игровой и соревновательный методы: определяется победитель – самый сильный. Развитие силы у юных спортсменов осуществляется по двум направлениям: 1) использование околопредельных (2–3 повторения) и больших отягощений (4–7 повторений); 2) использование средних и малых отягощений (13–25 повторений в упражнении). Первое направление предусматривает развитие

собственно силы; второе – развитие силовой выносливости.

Перед выполнением упражнений на развитие силы осуществляется психологическая настройка на предстоящую деятельность для создания мобилизационной готовности на проявление силы; создание мысленного образа «Я-сильный». Для этого спортсмены используют психорегулирующую тренировку (индивидуальные варианты), идеомоторную тренировку. Упражнения выполняются в сопровождении волевых усилий (упорства, решительности). После выполнения упражнения используется расслабляющий вариант психорегулирующей тренировки.

Для развития силы, особенно силовой выносливости, требуется проявление настойчивости и упорства, а если это связано с предельными отягощениями (сила взрывного характера), высокую значимость имеет проявление решительности, смелости, концентрации внимания.

Развитию силы способствует концентрация и сосредоточенность внимания на предстоящей деятельности, на определении момента готовности начать упражнение. Необходимо создать высокий уровень эмоционального возбуждения для мобилизации физических сил. Здесь высокое значение имеет саморегуляция внутреннего состояния, которой необходимо обучать спортсменов с самого начала занятий спортом.

Развитие быстроты. Предусматривается развитие быстроты двух видов: 1) быстроты реагирования (двигательная реакция на стимул); 2) быстроты движения с проявлением большой силы (скоростно-силовые способности).

Используются методы переменного интервального упражнения (прогрессирующий и повторно-прогрессирующий), заключающиеся в следующем. Стандартное воспроизведение нагрузки в процессе упражнения чередуется с нарастанием ее. В качестве средств используются: бег на короткие дистанции (10 м, 30 м); поднятие отягощений (гантели); упражнения в парах, имитирующие соревновательные действия. При групповой форме занятий используются методы игровой и соревновательный: определяется победитель в быстроте – кто быстрей.

Перед выполнением упражнений на развитие быстроты осуществляется: отвлечение внимания от постороннего и концентрация на предстоящем действии; создание мысленного образа «Я – самый быстрый»; создание мобилизационной готовности к проявлению быстроты с использованием индивидуальных вариантов ПРТ. После выполнения упражнений используется ПРТ (вариант расслабления, успокоения).

Психологические предпосылки совершенствования быстроты

1. Выполнение двигательного действия связано с умением различать микроинтервалы времени. Так, спринтер затрачивает 0,3 с на выполнение первого шага – уход со старта. Для ускорения движения необходимо научить спортсмена отличать интервал времени, равный 0,3 с, от интервала, равного 0,2 с. Для этого можно использовать дозированные световые или звуковые сигналы.

2. Формирование у спортсмена установки на начало действия (старт спринтера или пловца). На старте у спортсменов возможно проявление двух установок в зависимости от типа реакции. Сенсорный тип характеризуется направленностью внимания на сигнале. Моторный тип реакции характеризуется направленностью внимания на движении. Спортсмен с моторным типом реагирования затрачивает меньше времени при начале движения со старта (в среднем 110 млс). Спортсмен с сенсорным типом реагирования затрачивает больше времени (в среднем 170 млс).

3. Совершенствование максимальной частоты движений связано с точностью восприятия – воспроизведением микроинтервалов времени, а также с умением спортсмена избавляться от излишнего мышечного напряжения. Быстрое расслабление мышц способствует быстрому их сокращению. Большое значение имеет также умение спортсмена создавать и сохранять необходимый уровень эмоционального возбуждения. Чрезмерный или недостаточный уровень эмоционального возбуждения препятствуют проявлению быстроты. Для решения этой задачи необходимо обучать спортсменов умениям психической саморегуляции.

Развитие выносливости. При развитии общей выносливости используется бег на 1000 м и более. При развитии специальной выносливости решаются три основные задачи: 1) повышение анаэробных возможностей за счет гликолитического компонента; 2) повышение аэробных возможностей за счет совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной мышечной работой за счет развития и проявления волевых качеств (терпеливости, упорства, настойчивости).

Перед выполнением упражнений на развитие выносливости необходимо:

1) сформировать у спортсмена категорическую установку на осуществление задания до конца при любых условиях.

Предварительно сформированная у спортсмена такая готовность будет способствовать преодолению утомления;

2) сформировать у спортсмена умение направлять сознание на деятельность и концентрировать на ней внимание. Спортсмен должен уметь переключать внимание с неприятных ощущений, связанных с наступлением утомления, на мысли, не связанные с выполняемой в данный момент работой;

3) научить спортсмена приемам самостимуляции, самомобилизации, самоприказам. Владение спортсменом категорической установкой, переключением внимания, самостимуляцией обусловлено наличием у него развитых волевых качеств – настойчивости, упорства, целеустремленности.

При развитии специальной выносливости используются методы повторного и интервального упражнений. Основные характеристики методики развития выносливости следующие:

1) интенсивность работы составляет 75–85 % от максимума. К концу выполняемой работы ЧСС доходит до 170–180 уд./мин;

2) продолжительность отдельной нагрузки составляет 1–1,5 мин.;

3) интервалы отдыха составляют 1–1,5 мин и включают малоинтенсивную работу (ходьба, упражнения на растягивания);

4) число повторений определяется по состоянию спортсмена и составляет 5–8 в одном занятии.

Перед выполнением упражнений на развитие выносливости применяется: создание мысленного образа «Я – выносливый, смогу»; концентрация внимания на завершении упражнений; создание мобилизационной готовности к выполнению упражнения. Используется ПРТ (вариант мобилизации). Выполняемое упражнение сопровождается проявлением волевых усилий на преодоление утомления. После выполнения упражнений используется ПРТ (вариант расслабления).

Таким образом, интегрированная методика психологической и физической подготовки юных спортсменов направлена на одновременное развитие и проявление физических качеств и психических функций, обусловливающих их проявление в соревновательных условиях. Она призвана ускорить овладение навыками произвольного управления подсознательными процессами, оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить качество тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов.

Литература

1. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.

2. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000.

3. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.

4. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

Контрольные вопросы

1. Что включает в себя психологическая структура физической подготовки?
2. Дайте психологическую характеристику силы.
3. В чем заключается психологический компонент проявления выносливости?
4. Какие выделяются проявления быстроты?
5. Перечислите условия максимального проявления физических качеств.
6. Охарактеризуйте состояние готовности к проявлению силы, виды готовности.
7. Что означает интеграция физической и психологической подготовки?
8. Каково значение психологического фактора при развитии силы, быстроты, выносливости?

Темы рефератов

1. Характеристика физических качеств спортсмена.
2. Методы развития физических качеств.
3. Психологические факторы развития и проявления физических качеств.
4. Психология проявления физических качеств.
5. Взаимосвязь психических и физических качеств.
6. Проявление воли в развитии физических качеств.

Глава 9
Психологические основы тактической подготовки спортсмена

9.1. Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической подготовки

Тактика – это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями и задачами соревновательной деятельности. Тактика имеет свои особенности в каждом виде спорта, что обусловливается его спецификой. В таких видах спорта, как лыжный спорт, легкая атлетика и в других видах спорта циклического характера возможности тактики ограничены. Это объясняется тем, что спортсмен выполняет заученные движения, соревнуясь в основном с собой, и отсутствием контакта с соперником. Тем не менее и в этих видах спорта спортсмены используют некоторые тактические приемы, заключающиеся в характере прохождения дистанции. Наиболее широкие возможности для тактики имеются в игровых видах спорта, единоборствах.

Тактика складывается из тактических действий, приемов, представляющих собой комплексную деятельность спортсмена, требующую от него ряд способностей – психомоторных, перцептивных, интеллектуальных, а также знаний и умений. Весь этот комплекс приемов является результатом творческой деятельности спортсмена, апробированных на тренировках и соревнованиях, и составляет его тактический арсенал.

Любое тактическое действие имеет единообразную структуру, составляющими которой являются:

1. *Восприятие спортивной ситуации,* представляющее собой первичную (начальную) фазу тактического действия. От полноты восприятия и адекватности оценки ситуации зависит дальнейший ход действий спортсмена и правильность ее решения. Особое значение в этой фазе имеет внимание спортсмена, проявление его свойств – объема, распределения, переключения.

2. *Мысленное решение тактической задачи*. На основе восприятия соревновательной ситуации спортсмен оценивает ее и принимает решение к действию. При этом важное значение имеет разгадывание замысла противника, предвидение и прогнозирование его действий. При знакомых ситуациях решение задачи происходит быстро. Решение незнакомых ситуаций

занимает большее время.

3. *Реализация тактической задачи* осуществляется в виде действий спортсмена. Здесь большое значение имеет сенсомоторная координация, быстрота и точность действий. Сложность для спортсмена составляет то, что действия должны быть своевременны, правильны, точны.

Под *тактической подготовкой* понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей.

Тактическая подготовка составляет важную часть подготовки спортсменов и предусматривает следующее:

1. Изучение общих положений тактики.
2. Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в специализируемом виде спорта.
3. Изучение тактики избранного вида спорта.
4. Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.
5. Изучение возможных «противников», их физической, тактической, психологической подготовленности.
6. Изучение мест предстоящих соревнований.
7. Разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания и способов решения задач.
8. Обучение спортсменов практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях.
9. Анализ участия спортсменов в соревнованиях с выявлением эффективности тактики и ее составляющих частей, вариантов.

Тактическая подготовка имеет свою психологическую структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания, умения, навыки, тактические способности, тактическое мышление.

Специальные знания включают в себя совокупность понятий и представлений о тактических действиях. Спортсмен должен знать: особенности индивидуальной и командной тактики в своем виде спорта, правила ее применения, особенности тактических действий ведущих спортсменов и команд (в игровых видах спорта), особенности и закономерности психических процессов восприятия, мышления, внимания, психомоторики. Весь этот набор знаний спортсмены получают на теоретических и практических занятиях.

Тактические умения – это знания, закрепленные в действиях. Тактическое мастерство спортсмена во многом определяется его

умением прогнозировать, разгадывать планируемые противником действия, быстро и в связи с обстановкой менять свою тактику.

Тактические навыки – это высший уровень владения тактическим приемом. Они формируются в процессе систематического проявления тактических умений. Тактические навыки не требуют осознания их применения, выполняются быстро, порой бессознательно.

Тактические способности – это свойства личности в области интеллекта, психомоторики, перцепции. На их базе у спортсмена формируются тактические умения и навыки. К интеллектуальным способностям относятся: быстрота и гибкость мышления, оперативная память, творческое воображение и др. Психомоторные способности – точность сенсомоторной координации, быстрота реакции и движений, дифференцировка мышечных усилий и др. Перцептивные способности – объем поля зрения, глубинное зрение, быстрота и точность восприятия изменения ситуации, понимание действий противника по его мимике и движениям и др. Каждая из этих трех групп способностей выполняет соответствующие функции. Интеллектуальные способности ответственны за оценку ситуации и принятие решения, психомоторные способности – за осуществление тактических действий, перцептивные обеспечивают восприятие информации (ситуации).

9.2. Психологические особенности мышления в спортивной деятельности

Мышление является ведущим психическим процессом в тактической деятельности спортсмена. Мышление спортсмена, задействованное непосредственно в ходе разрешения соревновательных ситуаций, называется тактическим мышлением (оперативным). Как правило, оно проявляется в экстремальных условиях и направлено на выполнение конкретных тактических задач. Наиболее значимо мышление в игровых видах спорта и в единоборствах, где имеет место множество соревновательных ситуаций, требующих оперативного разрешения. Тактическое мышление характеризуется следующим:

1. Тактическое мышление протекает неразрывно от действий. Оно «вплетено» в действия. Спортсмен анализирует возникшую ситуацию и осуществляет непосредственные действия. Правильные действия находятся не путем предварительного продумывания, а в самом действии.

2. Тактическое мышление имеет наглядно-образный характер. При решении тактических задач мышление основано на

наглядных чувственных образах и явлениях.

3. Ситуативный характер мышления проявляется в том, что мышление спортсмена протекает на фоне меняющихся ситуаций.

4. Тактическое мышление представляет собой сложную умственную деятельность, характеризующуюся рядом интеллектуальных качеств: быстротой, гибкостью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

5. Структурирование – образование более крупных единиц действий на основе связывания элементов ситуации между собой. Этот процесс заключается в оценке места расположения элементов, в упорядочении их в единое целое.

6. Динамическое узнавание – обнаружение частей конечной ситуации в исходной, проблемной ситуации. Узнавание ситуации, диагностика предстоящего, экстраполяция, вероятностное прогнозирование – все это осуществляется спортсменом в сжатые сроки и зависит от его соревновательного опыта, квалификации, возраста.

7. Формирование последовательности действий. Спортсмен выбирает из множества знакомых приемов, по его мнению, наиболее подходящий для этой ситуации. Действия спортсмена определенным образом выстраиваются в последовательности с предвидением конечного результата.

8. Тактическое (оперативное) мышление спортсмена опирается на память, на ее разновидности – оперативную, кратковременную. Спортсмен учитывает только что произошедшее и на этой основе совершает новые действия.

9. Тактическое мышление характеризуется кратковременностью протекания из-за лимита времени.

10. Тактическое мышление характеризуется проявлением интуиции. Интуиция – это протекание мыслительных процессов в свернутой форме, когда осознается лишь конечный результат, большая часть действий выполняется без их осознания. Осмысливание выполненных действий спортсменом происходит уже после их свершения, после соревнования. Интуитивные действия совершаются на основе богатого соревновательного опыта, глубоких специальных знаний, умений наблюдать за действиями спортсменов на соревнованиях.

11. Особую роль в тактическом мышлении занимают антиципирующие реакции. Антиципация – предвидение, предвосхищение действий соперника. На основе этого спортсмен выполняет упреждающие действия, выходя победителем ситуации. Предвосхищение действий, тактических комбинаций противника возможно не только на основе памяти, творческого

воображения, мышления, но и на основе учета предшествующих действию признаков. Например, в волейболе при блокировании такими признаками могут быть положение предплечья и кисти бьющей руки, разворот плеч, в боксе – положение опорной ноги, положение рук противника и др.

12. Рефлексивное отображение тактики противника в спортивном поединке. Каждый из спортсменов в своем мышлении отражает рассуждения партнера и противника и на этой основе строит свои действия.

9.3. Психологические особенности планирования тактических действий

Успешному решению тактических задач в предстоящем соревновании должно предшествовать предварительное планирование тактических действий. Планирование строится на основе учета информации о противнике и соревновательных условий. Оно носит ориентировочный характер и допускает необходимые изменения по ходу действий.

На степень сложности тактических планов влияют особенности вида спорта. В одних видах спорта, например, в легкой атлетике (бег), лыжном спорте, конькобежном спорте тактический план представляет собой график прохождения дистанции. В других видах спорта, например в гимнастике, тактический план строит тренер, предусматривая последовательность выполнения гимнастами упражнений. Более сложным является планирование в единоборствах и спортивных играх, где имеет место детальная разработка командных тактических действий (в звеньях, линиях) с учетом конкретных индивидуальных заданий.

В планирование тактических действий входит:

– уяснение цели и задач соревнования;

– учет сильных и слабых сторон тактической, психологической, технической, физической подготовок противника;

– учет условий предстоящего соревнования;

– прогнозирование и осознание возможных трудностей и препятствий;

– выбор средств и приемов для достижения успеха;

– составление запасного варианта тактического плана с учетом возможных изменений.

Следует иметь в виду, что предварительное тактическое планирование почти всегда имеет вероятностный характер. Это обусловливается тем, что невозможно иметь полную информацию

о противнике, его замыслах, условиях состязания. При этом противоборствующая сторона также стремится выиграть поединок, прикладывая к этому усилия. В этой связи реализация тактического плана предполагает следующее:

1) уяснение тактических замыслов противника в начале поединка;

2) применение приемов с целью замаскировать собственный тактический план действий;

3) непрерывное решение частных тактических задач, возникающих по ходу борьбы.

В реализации тактического плана на соревнованиях существенное значение имеют следующие способности и умения спортсмена:

1) выработанные в процессе занятий умения и навыки, позволяющие быстро решать задачи;

2) умение мыслить в процессе соревнования, критически оценивать собственные решения и действия, умение обобщать и выбирать нужные на данный момент тактические приемы;

3) быстрота мышления, гибкость, глубина и широта мышления.

В процессе выступлений спортсменов на соревнованиях происходит формирование тактического мышления. Однако в тренировочном процессе формированию тактического мышления следует уделять должное внимание в связи с особенностями вида спорта. Для совершенствования тактического мышления рекомендуется:

1. Переключение от одних тактических действий к другим по заранее обусловленным сигналам.

2. Выделение конкретного раздела в общей тактической задаче или создание такой ситуации, из которой спортсмен должен выйти самостоятельно, без подсказок.

3. Применение специальных задач на быстроту и правильность выбора тактических решений.

4. Проведение учебных состязаний с противником, существенно отличающимся силой, характером, стилем ведения поединка.

5. Использование соревнований как метода тренировки с целью развития тактического мышления и приобретения соревновательного опыта.

6. Анализ проведенных в процессе соревнования тактических действий.

7. Ведение дневника спортсмена, в котором спортсмен записывает результаты соревнований и характер используемых тактических действий.

9.4. Факторы, обусловливающие принятие решения

Принимаемое решение в спортивном поединке в идеале должно быть своевременным и точным, оптимальным для данной ситуации. Сочетать эти параметры тактического действия чрезвычайно трудно. Решение может быть принято оптимальное, но с опозданием: спортсмен слишком долго анализировал ситуацию и принимал решение. С другой стороны, решение может быть своевременным, но не совсем верным. Лишь с накоплением опыта соревновательной борьбы спортсмены научаются решать проблему принятия решения быстро и в оптимальной форме.

На принятие решения в спортивной деятельности оказывают влияние следующие факторы:

1. ***Амплуа спортсмена***. В одной и той же ситуации, например в баскетболе, «снайпер» примет решение на выполнение броска по кольцу, а «разыгрывающий» игрок, скорее всего, примет решение на выполнение передачи мяча партнеру. В баскетболе наиболее точные решения имеют игроки задней линии, на втором месте стоят центровые и затем нападающие. Это объясняется тем, что нападающие меньше участвуют в решении сложных задач, связанных с постановкой заслонов. Они находятся на «острие атаки». Их действия устремлены непосредственно на атаку кольца соперника, на перехват мяча. Быстрота принятия решения лучше всего проявляется у нападающих. Их действия отличаются динамизмом. Они быстро меняют позиции в непосредственной близости от щита соперника. Все это требует проявления соответствующего уровня психических функций, определяющих быстроту принятия решения.

2. ***Соревновательный опыт спортсмена.*** Наиболее опытные спортсмены значительно превышают малоопытных в быстроте и правильности принимаемых решений.

3. ***Физическая подготовленность спортсмена*** является одним из существенных факторов, обусловливающих быстроту и правильность принятия решения. Особенно много ошибок в действиях спортсменов можно наблюдать к окончанию футбольного матча, поединка в боксе или в борьбе, а также и в других видах спорта. В этой связи в выигрышном положении перед стартом находится тот спортсмен, у которого физическая подготовленность превышает необходимый для соревнования уровень.

4. ***Возраст спортсмена***. Молодые начинающие спортсмены, имея более возбудимую нервную систему и малый опыт участия в

соревнованиях, предпочтение отдают непосредственным действиям, оставляя без должного внимания анализ ситуации, интеллектуальную часть деятельности. Более опытные чаще используют фактор времени для выяснения сложившейся ситуации и слабых мест противника.

5. ***Свойства нервных процессов***. Спортсмены со слабой нервной системой как более чувствительной быстрее схватывают создавшуюся ситуацию и прогнозируют события. Однако в экстремальных ситуациях, ведущих к возникновению состояния стресса, они оказываются медлительными, с трудом принимают решения. Инертным спортсменам труднее изменить намеченные действия. В выгодном положении здесь оказываются имеющие подвижную нервную систему. Таких больше всего среди представителей спортивных игр. Спортсмены с неуравновешенной нервной системой чаще совершают ошибки, неверные действия в силу чрезмерной возбудимости, а с преобладанием процессов торможения – более медлительны в принятии решений. Поэтому предпочтительнее включать в команду спортсменов с уравновешенной нервной системой.

6. ***Интеллектуальные качества:*** наблюдательность, сообразительность, предвидение, быстрота и гибкость ума – являются важным фактором в быстроте и правильности принятия решений в спорте. Спортсмены с более высоким интеллектом быстрее справляются с решением тактических задач.

7. ***Волевые качества:*** самостоятельность, инициативность, решительность, самообладание.

9.5. Индивидуальный стиль деятельности в спорте

Отечественная концепция стиля деятельности (Е. А. Климов, Е. П. Ильин, В. А. Толочек и др.) предполагает детерминированность его индивидуально-психологическими особенностями личности (характер, темперамент, способности). Под индивидуальным стилем деятельности понимается обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности.

Становление индивидуального стиля деятельности у человека связано со следующими особенностями:

1. Есть стойкие (консервативные) личностные качества, существенные для успеха в деятельности и практически не воспитываемые (свойства нервной системы).

2. Связь данных свойств со специальными способностями:

свойства обусловливают проявление и развитие определенных способностей. Например, подвижность нервных процессов детерминирует развитие быстроты и темпа движений.

3. Возможны разные по способам, но равноценные по конечному эффекту варианты приспособления к деятельности.

4. Имеются широкие возможности компенсаторного преодоления слабо выраженных способностей (одна из закономерностей психики).

5. Формирование личности можно вести только с учетом внутренних условий наряду с внешними.

6. Субъективное будучи отражением объективного обладает собственной активностью.

Сущность индивидуального стиля состоит в том, что человек способен сознательно или неосознанно учитывать свои индивидуальные особенности как объективные условия деятельности и в соответствии с ними организовывать свою деятельность.

Классификация индивидуальных стилей деятельности в спорте

1. ***Деятельность. Действие. Операция***

В большинстве случаев стиль деятельности в спорте рассматривается на уровне действий. Например, борцы с сильной нервной системой превосходят «слабых» по качественной оценке приемов в борьбе стоя и надежности атакующих действий лежа, в стойке они проигрывают меньшее количество разных приемов. «Слабые» имеют преимущество над «сильными» по комбинационности борьбы стоя, надежности атакующих и защитных действий в борьбе стоя. По показателям спортивного результата различий между ними не наблюдается.

Боксеры атакующего стиля ниже ростом «контратакующих», менее тревожны, более агрессивны и более инертны. Для них характерно ведение боя на дальней или ближней дистанции в высоком темпе. Защищаются они шагами в сторону, уклонами, нырками, чтобы использовать руки для ударов, в бою наносят до 180 ударов. Ведущее место у них занимают исполнительские действия.

Представители контратакующего стиля боксируют в основном на дальней дистанции в невысоком темпе, наносят одиночные удары (в бою около 130), для защиты главным образом используют руки. Ведущие действия у них ориентировочные.

Боксеры комбинационного стиля достаточно часто применяют разнообразные действия, в бою наносят около 150 ударов. У них в равной степени используются исполнительские и ориентировочные действия.

В спортивной акробатике, например, ригидность инертных компенсируется длительной и тщательной предварительной ориентировкой; недостаточная скорость в динамических элементах – развитием силы и прыгучести; относительно низкая техническая сложность в скоростных упражнениях – совершенством в силовых статических упражнениях на равновесие. Аналогичное проявление стиля деятельности наблюдается и в спортивной гимнастике.

У подвижных и инертных гребцов формируются разные способы удержания равновесия в каноэ: за счет частоты корректирующих движений либо путем повышения вестибулярной устойчивости. У инертных спортсменов это осуществляется за счет развития вестибулярно-кинетической чувствительности; у подвижных – за счет частоты корригирующих движений.

2. ***Психологические свойства. Психические состояния. Психические процессы***

С типологическими свойствами нервной системы связаны некоторые особенности стиля деятельности шахматистов. «Сильные» активно идут на обострение, не боятся и хорошо играют в цейтнотах, могут рассчитывать на большее число ходов, чем «слабые».

Атакующий стиль, характеризующийся проявлением быстроты и решительности, формируется у теннисистов с сильной нервной системой, высокой лабильностью и подвижностью нервных процессов. Защитный стиль формируется у теннисистов со слабой нервной системой и более низкой лабильностью.

«Сильные» борцы характеризуются постепенным повышением и высокими показателями готовности непосредственно перед схватками. У «слабых» наблюдается преждевременное повышение эмоционального напряжения и некоторое снижение его по мере приближения поединка. В этом заключается трудность его психологической настройки на поединок. Одна из причин неуспешного выступления «сильных» – недостаточная мобилизация и незначительное повышение эмоционального напряжения.

3. ***Уровни адаптации субъекта к требованиям и условиям деятельности: режимы технологии (технические действия), тактики, стратегии***

В велосипедном спорте выделяются три стиля. Спортсмены, предпочитающие равномерный график прохождения дистанции, характеризуются устойчивостью к монотонии (слабая нервная система, инертность нервных процессов). Для велосипедистов, предпочитающих быстрое начало (спринтерская типология) характерны слабая нервная система, подвижность возбуждения; а быстрый финиш – устойчивость к утомлению (сильная нервная система, преобладание торможения, уравновешенность нервных процессов). Предпочитаемый стиль является физиологически более экономным, чем нехарактерный стиль прохождения дистанции.

Аналогичные стили наблюдаются и в спортивных играх. Первую часть игры активнее проводят спортсмены со слабой нервной системой, с преобладанием возбуждения и его подвижностью. Вторую часть игры лучше проводят спортсмены с сильной нервной системой и с преобладанием торможения.

Характерно, что спортсмены, придерживающиеся своего стиля деятельности, как правило, выигрывают состязание. Другие же спортсмены, принявшие условия борьбы своего соперника и отвергнувшие свой стиль деятельности, как правило, проигрывают состязание. Это является одной из разновидностей тактик в спорте, когда один спортсмен «насаждает» свою тактику, свой стиль ведения борьбы другому. И если ему это удается, то он фактически выигрывает соревнование.

В каждом виде спорта имеются свои характеристики индивидуального стиля деятельности, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями личности, ее физической, технической, функциональной подготовленностью. Индивидуальный стиль деятельности формируется в процессе длительных занятий спортом в большей части неосознанно.

9.6. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов

Индивидуальный стиль соревновательной деятельности вырабатывается продолжительное время с накоплением соревновательного опыта, претерпевая при этом существенные изменения. Важно, чтобы он соответствовал индивидуально-психологическим особенностям личности спортсмена и давал положительные результаты.

В большей части стиль соревновательной деятельности формируется спонтанно, и этот процесс может затянуться надолго, что приводит к неуспешности спортсмена. Поэтому целесообразно управлять этим процессом со стороны тренера,

психолога.

При формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности у спортсмена предлагается следующая последовательность действий (Б. В. Турецкий, 1985):

• Проанализировав соревновательную деятельность спортсмена, установить основные особенности поведения в различных соревновательных ситуациях. Определить, в каких ситуациях он действует уверенно, а в каких неуверенно. Необходимо разработать соревновательную карту спортсмена, включающую: характер соревновательной деятельности (характер маневрирования, коэффициент активности, коэффициент соревновательной результативности); склонность к решению двигательных приемов (быстрота нападения, быстрота и успешность переключения к другим действиям и т. п.); объем, вариативность, направленность боевого арсенала; склонность к проявлению творчества в борьбе, склонность к тактической игре с соперником; морально-волевые качества.

• Выделить наиболее вероятные качества (физические, психологические, волевые), определяющие успех в соревновательной деятельности.

• Выявить степень выраженности психофизиологических особенностей (силы, подвижности, уравновешенности и др.), определяющих успех в соревнованиях, а также тех, которые препятствуют этому.

• Определить типичные компоненты стиля соревновательной деятельности на основе оценки соревновательной деятельности спортсмена и его психофизиологических особенностей.

• Составить комплексную характеристику индивидуального стиля соревновательной деятельности для конкретного спортсмена, начиная с разминки перед соревнованием и заканчивая финальным поединком.

• Определить общие направления в развитии и совершенствовании физических качеств, технических приемов, тактических приемов, психических процессов.

• Разработать конкретные пути и определить средства использования сильных сторон личности спортсмена на различных этапах обучения и тактико-технического совершенствования.

• Определить педагогические средства для компенсации и нивелирования тех качеств спортсмена, которые препятствуют успеху в соревновательной деятельности.

• Подобрать конкретные способы, приемы и темпы обучения с учетом подготовленности, индивидуально-психологических особенностей и способностей спортсмена.

• Осуществить коррекцию индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе результатов его эффективности в соревнованиях.

9.7. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности

Спортивные игры, спортивные единоборства – специфическая двигательная активность, определяемая особой рефлексивной направленностью деятельности спортсменов. Каждый спортсмен должен думать (размышлять) не только о собственных действиях, но и действиях партнеров, соперников.

Для спортивно-игровой деятельности (футболистов, хоккеистов, баскетболистов, волейболистов и др.) и спортивных единоборств характерны элементы решения задач, которые можно отнести к классу оперативно-рефлексивных – выполняемых быстро и отражением в сознании действий партнеров, соперника.

В этих видах спорта рефлексия является неизменным структурным компонентом спортивной деятельности и выступает значимым фактором, обусловливающим эффективность взаимодействия.

В организации игрового взаимодействия (в футболе, хоккее, баскетболе и т. п.) особое значение имеет рефлексивное мышление. Сущность его заключается в следующем. Каждый спортсмен, находящийся на игровом поле, должен отражать в своем сознании размышления партнеров по игре и противника и только на этой основе строить свои действия. При этом рефлексия должна осуществляться с молниеносной быстротой (используется интуиция спортсмена).

В сложном процессе рефлексии даны как минимум шесть позиций, характеризующих взаимное отображение спортсменом соперников, партнеров: 1) сам спортсмен, каков он есть в данной ситуации; 2) субъект, каким он видит себя; 3) субъект, каким он видится другими (партнерами и соперниками по игре); 4–6) те же три позиции, но со стороны других субъектов ситуации (партнеров, соперников по игре). При таком понимании рефлексия представляется как процесс удвоенного взаимоотображения спортсменами друг друга, содержанием которого выступает воспроизведение, воссоздание, воображение особенностей поведения себя, партнеров, соперников.

Чем можно объяснить следующие явления в соревновательной деятельности футболистов. Футболист, выполняя штрафной удар по воротам (пенальти), посылает мяч в

одну сторону ворот, вратарь выполняет прыжок в другую сторону. Такое явление встречается, по нашим наблюдениям, более чем в 50 % случаев. Или другое явление – футболист выполняет передачу мяча партнеру, не глядя на него, осознавая, что тот находится именно на том месте, куда передается мяч. Такое нередко можно наблюдать в игре бразильских футболистов. И в первом и во втором случае имеет место рефлексия. Только в первом случае вратарь не смог разгадать действия игрока, а во втором – оба игрока отражают в своем сознании действия партнера, рефлексируют свои действия и действия партнера.

Специфика соревновательной деятельности в спортивных играх, спортивных единоборствах такова, что обязательным моментом спортивной борьбы выступает рефлексия, проявляющаяся во взаимодействии с партнерами и противоборстве с соперником.

Современный баскетбол, футбол, хоккей характеризуются быстротечностью игры, требуют от игроков очень быстрого выполнения технико-тактических действий в сложных нестандартных игровых ситуациях. В подобных условиях ответственных игр многие баскетболисты не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, не попадают в кольцо при выполнении простых бросков. Для предотвращения подобных явлений у баскетболистов предлагается комплекс специальных упражнений: упрощенные модели стандартных соревновательных ситуаций; создание дефицита времени на выполнение упражнений; активное противодействие защиты; совершенствование психофизиологических качеств; развитие умений регуляции психического состояния и др.

Игровое взаимодействие в спортивных играх имеет важное значение. В его организации весьма существенную роль играет рефлексивное мышление, остающееся, однако, на сегодня неизученным вопросом.

В связи с этим актуальной для теории спортивной тренировки и теории и методики баскетбола и других спортивных игр является проблема исследования и обучения спортсменов рефлексивному мышлению, составляющему, на наш взгляд, часть тактической подготовки.

Рефлексия – это не просто знание и понимание своих действий в процессе игры, но и форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами, в данном случае – партнерами и соперниками по игре (рис. 3.12).

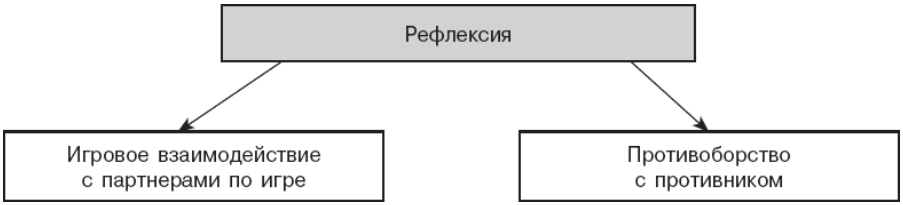

Рис. 3.12. Место рефлексии в спортивном соревновании

Рефлексивностью обладают все спортсмены, однако степень ее проявления и реализации является индивидуальной. В специальной литературе отсутствуют результаты исследования рефлексивности у спортсменов, методики ее диагностики и формирования как свойства личности. В то же время можно видеть, что исследование рефлексивности и ее развитие у спортсменов представляется, на наш взгляд, одним из направлений совершенствования тактического мастерства спортсменов, особенно в игровых видах спорта.

Рефлексивность как профессионально важное в игровых видах спорта качество составляет сущность отображения тактики противника, своих действий и партнеров по игре и имеет индивидуальные проявления. Формируется оно, как правило, спонтанно, без специальной тренировки. Степень его проявления и реализации зависит от спортивной квалификации и опыта спортсмена. С ростом спортивной квалификации повышается и уровень развития и проявления рефлексии, не достигая, однако, высокого уровня (рис. 3.13).

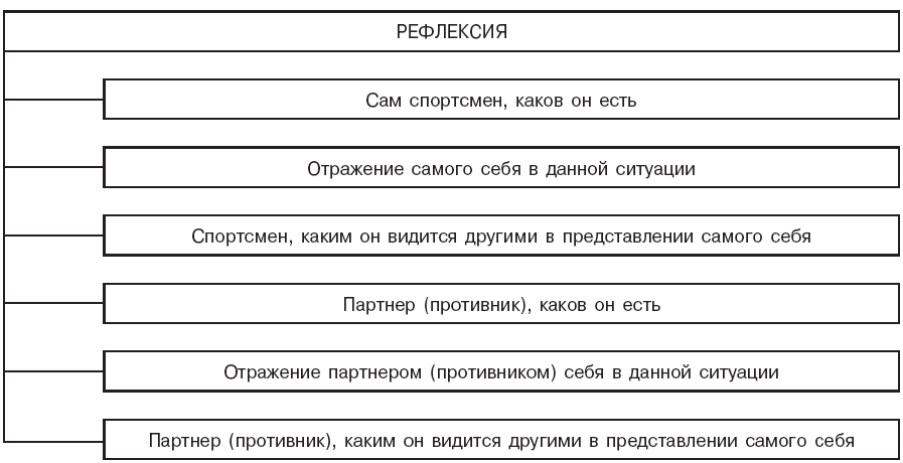
РЕФЛЕКСИЯ
Сам спортсмен, каков он есть
Отражение самого себя в данной ситуации
Спортсмен, каким он видится другими в представлении самого себя
Партнер (противник), каков он есть
Отражение партнером (противником) себя в данной ситуации
Партнер (противник), каким он видится другими в представлении самого себя

Рис. 3.13. Позиции, отражаемые в сознании игрока, партнера, противника

Для развития рефлексивности у спортсменов игровых видов спорта и спортивных единоборств рекомендуется:

– теоретическое обучение тактическим действиям с обозначением рефлексии в организации игрового взаимодействия и противоборства;

– решение интеллектуальных задач, проблемных ситуаций, встречающихся в конкретном виде спорта;

– составление спортсменами соревновательных ситуаций и предложение вариантов для их решения;

– подвижные игры с проявлением рефлексивного мышления;

– специальные упражнения, направленные на проявление рефлексивного мышления для развития внимания (переключения и распределения) и оперативной памяти.

Литература

1. *Ильин ЕЛ.* Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983.

2. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.

3. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

4. *Толочек В. А.* Стили деятельности. – М. [б.и.], 1992.

Контрольные вопросы

1. Что такое тактика и тактическая подготовка?

2. Назовите задачи тактической подготовки.

3. В чем суть тактической деятельности и проявления психики в ней?

4. Какова структура тактического действия?

5. Охарактеризуйте особенности мышления в спортивной деятельности.

6. Что такое тактическое мышление?

7. Что можно рекомендовать для развития тактического мышления спортсмена?

8. Раскройте процесс принятия решения в спортивной деятельности и его критерии.

9. Какие факторы обусловливают принятие решения?

10. Что такое индивидуальный стиль деятельности?

11. Назовите виды индивидуальных стилей деятельности.

12. Какова последовательность формирования

индивидуального стиля деятельности?

Темы рефератов

1. Индивидуальный стиль деятельности в спорте: история и состояние вопроса.
2. Формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена.
3. Индивидуальный стиль деятельности и спортивные достижения.
4. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности.

Глава 10
Принятие решений в соревновательной деятельности

10.1. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности

Деятельность спортсменов в процессе соревнований (единоборцев, спортсменов-игровиков) характеризуется оперативностью мышления и действий. В каждой соревновательной ситуации, а их в процессе соревнования может быть много, спортсмену приходится решать оперативные задачи, где на первое место выходит оперативное мышление, проявляющееся при жестком лимите времени. В соревновательной ситуации встречается, как правило, две или три альтернативы (варианта действия). Чаще всего, особенно у опытных спортсменов, решение принимается в интуитивной форме. Вслед за решением задачи происходит принятие решения к действию и его реализация. Включаются в работу сенсомоторные реакции (простая, сложная, реакция на движущийся объект, антиципация).

Решение оперативных задач в соревнованиях осуществляется при высокой психической напряженности и постоянной «угрозе» соперника, стремящегося также к победе. Повышенное эмоциональное возбуждение выступает фактором, отрицательно действующим на процесс мышления спортсмена. В этих условиях важным профессиональным качеством выступает помехоустойчивость к сбивающим факторам (внешним и внутренним).

Принятие решений в соревновательной деятельности – это интеллектуальная деятельность спортсмена, связанная с прогнозированием действий соперника, партнера и своих действий.

Результативность деятельности спортсмена в этих условиях зависит от адекватности принимаемых решений. В структуре принятия решений существенное место занимает прогнозирование действий соперника, партнера (в играх) и своих действий. При этом прогнозирование всегда имеет определенную степень вероятности исполнения принятого решения. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности понимается как процесс предвосхищения будущего,

основанный на прошлом опыте спортсмена и характере наличной ситуации. Опыт поведения спортсмена в прошлом и результаты восприятия наличной ситуации служат основанием для построения гипотез предстоящего будущего, которые имеют определенную вероятность. В основе концепции вероятностного прогнозирования лежат следующие основные положения:

1. Вероятностное прогнозирование дальнейшего хода неподвластных субъекту событий – это своего рода «наблюдение со стороны».

2. Вероятностное прогнозирование дальнейшего развития внешних событий, на ход которых субъект может влиять. Прогнозирование охватывает не только внешние события, но и прогнозирование результатов собственных действий.

3. При выборе собственных действий субъект устанавливает для себя некоторую степень вероятности достижения планируемого результата.

4. Окружающая субъекта ситуация может включать партнеров, соперников. В этой связи субъект прогнозирует не только свои действия, но и действия партнеров и соперников.

5. Построение плана собственных действий должно учитывать вероятность и значимость прогнозируемых результатов, а также величину собственных затрат для реализации своих действий.

Вероятностное прогнозирование событий, действий (своих, партнеров, соперника) является неотъемлемым моментом многих видов деятельности. Но особенно ярко оно проявляется и имеет существенное значение в видах деятельности, носящих экстремальный характер. В экстремальной деятельности вероятностное прогнозирование выступает ведущим фактором, обеспечивающим ее успешное выполнение, так как для нахождения более верного решения ситуация не повторяется.

Рассмотрение вероятностного прогнозирования приводится на примере спортивной деятельности (единоборств, спортивных игр), в которых вероятностное прогнозирование, по нашему мнению, занимает ведущее место в обеспечении результативности соревновательной деятельности спортсмена.

Анализируя окружающую спортсмена (игровика) ситуацию, следует сказать, что она содержит следующие активные элементы: партнеров и соперников. Прогноз должен включать в себя построение гипотез о наиболее вероятных действиях соперника (партнера), и на этой основе спортсмену необходимо строить свои действия. Однако такой прогноз в спорте далеко не всегда бывает правильным. Например, когда вратарь при ловле мяча, пробитого игроком пенальти, совершает прыжок в

противоположную от полета мяча сторону. В данном случае вратарь неправильно спрогнозировал действия футболиста.

Моделирование вероятностного будущего вратарем, взаимодействующим с активным соперником, должно включать рефлексивные процессы, которые бы обеспечили адекватное реагирование на действия соперника.

При прогнозировании спортсменом своих действий особая роль принадлежит предвидению поведения противника, которое может происходить посредством рефлексии. Так, например, дзюдоист, предполагая, как будет атаковать противник, заранее готовит контратакующее действие. Тактика дзюдоиста, игровика – это беспрерывное упреждение событий, требующее подчас сложной мыслительной деятельности, протекающей в ограниченное время. Именно в данный момент проявляется рефлексия спортсмена. Поэтому, когда принятие решения, связанное с предсказанием ситуации (экстраполяция), затягивается, предвидение играет отрицательную роль, приводит к ошибке и нерешительности. Между интуитивностью, равно как и рефлексивностью, и принятием решений (решительностью) существует связь. Причем она более заметна у спортсменов высокой квалификации.

Вероятностное прогнозирование спортсмена достаточно ярко проявляется в теннисе, бадминтоне. Так, теннисист, выполняя удар за ударом (два, три, четыре удара), посылает мяч на площадку противника в одно и то же место, например, в левый дальний угол. При этом теннисисты высокого класса не придерживаются одного и того же количества ударов, а постоянно меняют это количество, вводя в заблуждение соперника. В этом случае игрок затрудняется в прогнозировании действий последнего и своих собственных. В результате затрудняется прием мяча и проигрывается очко. Такое явление наблюдается и в бадминтоне.

В структуре принятия решений, в частности в спортивном поединке, вероятностное прогнозирование занимает первый этап – анализ ситуации и нахождение правильного решения. Весь этот процесс сопровождается активной интеллектуальной деятельностью в короткий промежуток времени. В этой связи вероятностное прогнозирование будет определяться уровнем интеллекта и его индивидуально-психологическими особенностями (рис. 3.14).

На результаты вероятностного прогнозирования оказывают влияние интеллект, интуиция, рефлексия, свойства нервных процессов (сила, подвижность, уравновешенность), действия соперника и партнера. Результаты вероятностного

прогнозирования, в свою очередь, влияют на реакции антиципации и собственные действия (рис. 3.14).

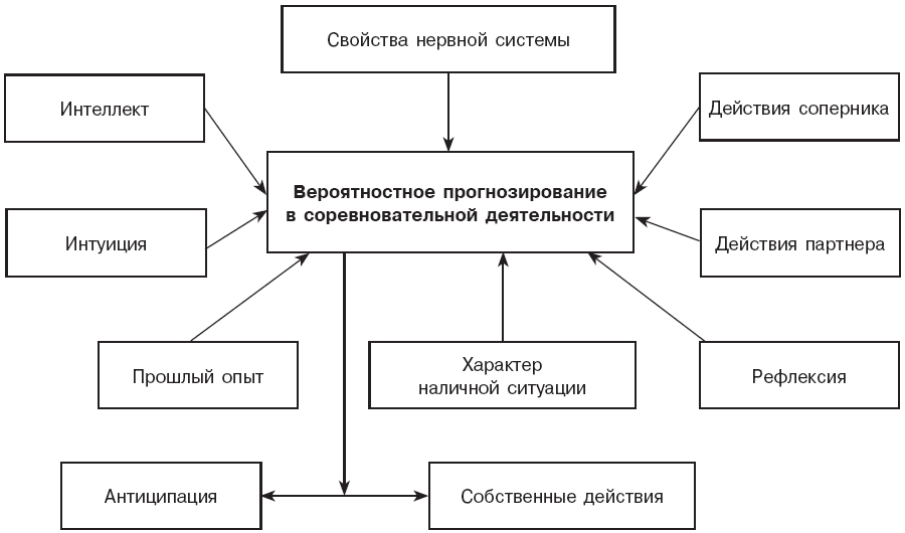

Рис. 3.14. Вероятностное прогнозирование в структуре соревновательной деятельности

В вероятностном прогнозировании велико значение интуиции. Она может иметь вероятностный характер, означающий для спортсмена как возможность получения обобщенного знания, адекватного для данной ситуации, так и опасность обладать ошибочным знанием в силу его вероятностного характера (выше приведенный пример вратаря в футболе). Создание интуитивных образов в соревновательной деятельности и их практическое подтверждение укрепляет интуицию и повышает ее вероятность в будущем.

Интуиция в спорте выполняет прогностическую функцию. Ее роль сводится к конструированию модели поведения спортсмена в экстремальных ситуациях, когда нет времени для логического решения ситуаций. Интуиция – это уникальный психологический механизм взаимодействия человека со средой и решения проблемных ситуаций. Систематическая опора спортсмена на интуитивные решения приводит к формированию личностного качества интуитивности, которое в большей степени будет иметь значение у спортсменов высокой квалификации. Под интуитивностью понимается свойство личности, проявляющееся в повышенной чувствительности к незначительным и неосознаваемым стимулам, поступающим из внешней среды, что позволяет человеку предвидеть ход развития события и принимать правильные решения в короткий промежуток времени.

Вероятностное прогнозирование имеет существенные отличия у спортсменов различных видов спорта. Спортсмены игровых видов спорта и единоборств при прогнозировании принимаемых решений в большей степени опираются на прошлый опыт, на подготовленность соперника, других видов спорта – на свою подготовленность, интуицию. Спортсмены этих видов спорта не вступают в противоборство с соперником, а соревнуются с самим собой, преодолевая утомление, сопротивление снаряда и т. п.

Большая часть спортсменов при принятии решений в соревновательной деятельности прогнозируют вероятность успешного их исполнения. При этом степень такой вероятности невысока – в среднем 60–80 %. Обучение спортсменов-игровиков и единоборцев вероятностному прогнозированию собственных действий и действий соперника применяется постоянно. Сами спортсмены высказываются о необходимости вероятностного прогнозирования в соревновательной деятельности и обучения ему для успешного выступления.

Таким образом, вероятностное прогнозирование выступает как обязательный мыслительный компонент спортсмена в соревновательной деятельности, обеспечивающий адекватное реагирование спортсмена на действия соперника и партнеров и успешное выступление. На вероятностное прогнозирование влияет комплекс факторов (объективных и субъективных). В большей степени вероятностное прогнозирование проявляется в спортивных играх и единоборствах, где спортсмен вступает непосредственно в контакт с соперником и с партнерами по команде. Сложность вероятностного прогнозирования действий соперника и планирования на этой основе собственных действий обусловлена обманными действиями соперника и вариативностью его тактики в спортивном поединке.

10.2. Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена-единоборца

Поведение спортсмена в соревновательной борьбе опирается на анализ воздействия окружающей среды, ситуации. При этом перед спортсменом возникают две задачи:

1) выработать дополнительные критерии целесообразного поведения, отражающего устойчивость к противодействиям со стороны соперника;

2) определить динамическую ситуацию и выявить ее отличия от других конфликтных ситуаций.

Далее следует принятие решения и исполнение программы действий.

При принятии решений в спортивных единоборствах, в частности, в дзюдо описание ситуации дополняется моделированием действий обоих спортсменов: спортсмен планирует и использует те технико-тактические приемы, о которых не должен подозревать принимающий противодействие (соперник).

Поведение спортсмена в условиях спортивного противоборства направлено на решение нескольких задач:

1) построение собственного поведения, устойчивого к атакующим действиям соперника (задача атакуемого);

2) обоснованный выбор наиболее приемлемого способа действия (задача соперника);

3) диагностическая информационная задача по форме поведения в условиях агрессивной среды противоборства.

Для спортсмена, принимающего решение, профессионально важными качествами являются: оригинальность мышления, быстрота мышления, сообразительность, быстрота реакции, саморегуляция, самостоятельность, рефлексивность, интуитивность и др.

Принимая то или иное решение, спортсмен идет на определенный риск. Вероятность успеха в подобных ситуациях может быть самой различной: от 100 % до 0. Установлено, что решение с большей степенью риска принимается людьми с сильной нервной системой, выраженной потребностью в самоутверждении, агрессивным характером. При этом многие вопросы поведения спортсмена в критических, конфликтных ситуациях остаются нерешенными.

Процесс принятия решения включает контроль ситуации, взвешенное суждение о ценности того или иного способа действия. Принятие решения – это выбор такой альтернативы из числа возможных, которая приведет к успеху. Этот выбор должен основываться на чем-то: на прошлом опыте, на уверенности в себе и др.

Решения, принимаемые на основе статистической оценки свойств среды, могут быть неэффективными во враждебной среде, т. е. при наличии специальной последовательности действий, выбираемой противником. При этом считается, что величина потерь существенно зависит от принятого способа построения статистической оценки. Решение принимается исходя из ситуации, на основе образов или моделей составляющих ее элементов.

Существенным психологическим фактором, определяющим

принятие решения, является источник управления субъекта (локус контроля). Лица с внутренним локусом контроля (интерналы) определяют свои успехи или неудачи своими способностями, волей, интеллектом. Для них характерна высокая ответственность за принимаемые решения. Лица с внешней стратегией поведения (локусом контроля) называются экстерналами. Они исходят из того, что их поражения и победы зависят главным образом от окружающей среды. Поэтому и поведение, и основания, на которых принимается решение, будут у таких лиц отличаться.

Спортсмены с внутренней локализацией контроля (интерналы) характеризуются следующим: они более активны и целеустремленны при поиске информации в динамических ситуациях противостояния; легче преодолевают трудности в сложных, меняющихся условиях; более объективны в оценке ситуации и результатов своих действий. Такие спортсмены ориентированы на среднюю степень риска в принятии решений и рассчитывают в основном на свои силы и способности, соревновательный опыт. Они не принимают решения, ориентированные на случайность, и добиваются своих целей в большей степени, чем экстерналы. Для спортсменов высокой квалификации характерна выраженная интернальность, тем более характерная, чем выше спортивная квалификация.

В сложных перцептивно-опознавательных задачах спортивного поединка принятые решения связаны не только с перебором гипотез, но и с построением их, сличением со сформированным образом объекта. При этом в сознании человека могут удерживаться одновременно до пяти гипотез.

Принятие решений на перцептивно-опознавательном уровне в соревновательных условиях при наличии сбивающих факторов характеризуется следующим:

1) на этапе поиска информации и формирования перцептивного образа и принятия решения эти процессы имеют продуктивный характер, идет работа по поиску, сличению, созданию;

2) процесс принятия решения начинается с построения гипотез;

3) этап принятия решения содержательно детерминируется характером сформированного перцептивного образа.

Особенностью спортивных соревнований, в первую очередь в спортивных играх и единоборствах, является возникновение постоянных экстремальных ситуаций, в которых спортсмену приходится осуществлять свою деятельность. При этом происходит влияние различных факторов. В подобных ситуациях

результативность деятельности спортсмена зависит от правильного и своевременного принятия решений.

Ведущая роль здесь принадлежит волевому качеству решительности. Однако это сложное личностное качеств, включающее три основные компонента: восприятие соревновательной ситуации; нахождение правильного решения ее; выполнение принятого решения. В то же время проявление решительности – это сложная психическая деятельность спортсмена, включающая ряд психических процессов: ощущений, восприятия, представления, воображения, мышления и др., протекающих в короткий промежуток времени (мгновенно).

10.3. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке

Определение содержания процесса принятия решения в спортивном поединке и выявление ведущих для данного процесса психических процессов и качеств позволяют определить подход к совершенствованию соревновательной деятельности спортсменов (единоборцев, игровиков) на основе развития профессионально важных качеств, обусловливающих принятие решений в соревновательных ситуациях. Такое предположение основано на утверждении И. П. Павлова о том, что в основе волевой деятельности человека лежит взаимодействие первосигнальных и второсигнальных раздражителей.

Согласно теории П. К. Анохина, управление двигательной активностью человека включает следующие пять блоков: 1) блок афферентного синтеза; 2) блок принятия решений; 3) блок составления программы действия (или деятельности в целом); 4) блок исполнения и получения результата; 5) блок обратной связи, поставляющей информацию о результатах совершенного действия (рис. 3.15).

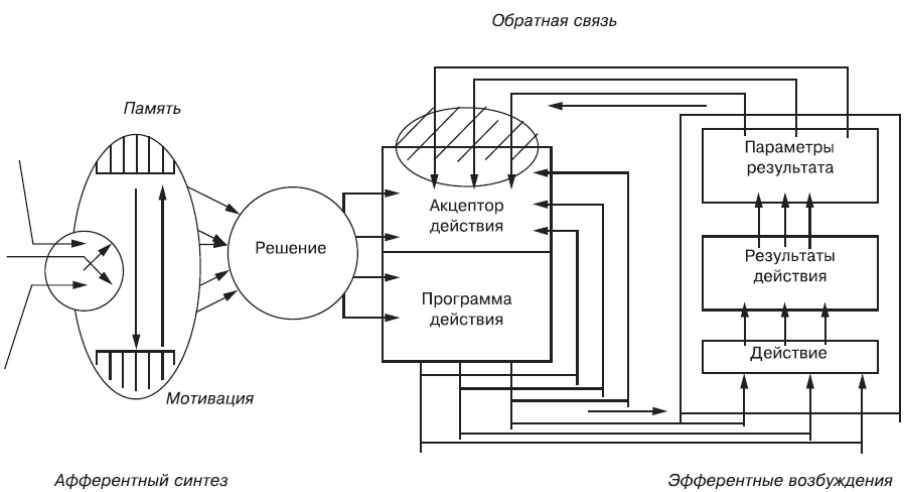

Рис. 3.15. Общая архитектура функциональной системы (по П. К. Анохину)

Согласно положениям теории антиципации процесс принятия решения, как и другие психические явления, имеет многоуровневый характер и строится, как полагает Б. Ф. Ломов, иерархически. В принятии решений в ситуациях экстремального характера, к которым относится и спортивный поединок дзюдоистов, особое значение имеет антиципация. В ней пять уровней:

• Первый уровень – субсенсорный уровень антиципации. Это неосознаваемые нервно-мышечные преднастройки и движения, обеспечивающие разнообразные тонические, позностонические рефлексы. Принятие решений, например, о сохранении равновесия, на этом уровне антиципации осуществляется бессознательно и проявляется в виде компенсаторных реакций, идеомоторных актов.

• Второй уровень – сенсомоторный. На этом уровне антиципация обеспечивает своевременность реакций, их упорядоченность. Она проявляется в реакциях на движущийся объект и в действиях спортсмена, находящегося в режиме слежения за соперником, обеспечивает точность движений по критерию быстродействия и их согласованность с изменениями в ситуации.

• Третий уровень – перцептивная антиципация. Восприятие соревновательной ситуации, включая соперника, строится с учетом не только прошлого опыта, но и предстоящих изменений в пространстве и времени.

• Четвертый уровень – уровень представлений. В соревновательной деятельности борца формируются представленческие образы, антиципационные схемы,

способствующие упреждающему планированию и выполнению необходимых для данной ситуации действий, извлеченных из багажа представлений.

• Пятый уровень – речемыслительный. На этом уровне прогнозирование событий борцом и планирование деятельности выступает в наиболее развитой форме. Обобщение и абстракции, логические приемы обеспечивают качественно новую ступень в развитии процессов антиципации.

В соревновательном поединке борца перечисленные уровни антиципации взаимосвязаны, и в зависимости от возникшей ситуации и стоящей перед спортсменом задачи один из них может быть ведущим, определяющим специфику комбинации всех остальных уровней.

Состав психических процессов, обусловливающих принятие решения в спортивном поединке, может быть выявлен исходя из последовательного анализа деятельности пяти перечисленных выше блоков функциональной системы.

Первый блок – афферентный синтез осуществляется при взаимодействии четырех факторов: пусковой афферентации; обстановочной афферентации; памяти; мотивации. Пусковой сигнал принимается с помощью органов чувств, посылающих соответствующие раздражителю сигналы по проводникам, идущим в нервные центры, – афферентным нервам. В данный момент сигнал воспринимается через ощущения спортсмена. Основываясь на специфике деятельности спортсмена, можно предположить, что в качестве пусковой афферентации чаще будут выступать тактильные ощущения, а в качестве обстановочной афферентации – зрительные и слуховые. При этом необходимо учитывать то обстоятельство, что в различных соревновательных ситуациях (собственной атаки, атаки противника) данное соотношение может быть другим.

Сигналы, поступившие от органов чувств в центральную нервную систему, обрабатываются, в результате чего ощущения синтезируются и возникает восприятие объекта и конкретной соревновательной ситуации. В спортивной деятельности в целом, и борьбе в частности, основными видами восприятия являются: восприятие времени и восприятие пространства.

На данном этапе восприятие пространства (в данном случае соревновательной ситуации, включающей положение спортсмена, положение противника) для принятия решений о проведении конкретного приема имеет определенное значение. Влияние зрительно-пространственной ориентировки на процесс принятия решения спортсменом весьма существенно.

Следующий этап в принятии решения – «опознание» пусковой

информации – происходит с использованием долговременной и кратковременной памяти, т. е. следов от предшествующей в аналогичной ситуации деятельности. На этапе начальных занятий спортом влияние кратковременной памяти не проявляется. С повышением спортивного мастерства спортсмена обнаруживается влияние долговременной и кратковременной памяти на принятие решения.

Переработка в центральной нервной системе пусковой информации имеет своей целью определить значимость сигнала, т. е. уяснить значение данного сигнала для спортсмена. Данный этап имеет важное значение в принятии решения действовать. В этот момент, как правило, поступает несколько сигналов, и спортсмен должен выбрать, на какие ему следует реагировать, а на какие нет, определить значимость и их очередность. В зависимости от сопутствующей направленности соревновательной мотивации (на достижение успеха или на избежание неудачи) спортсмен осуществляет выбор того или иного действия. На этом этапе обнаруживается влияние решительности соревновательной мотивации, направленной на достижение успеха.

При опознании пусковой информации существенное значение имеет интуиция. Опознание спортсменом пускового сигнала приводит к формированию «модели потребного будущего», т. е. модели того, что должно произойти под влиянием стимула в ближайшее время. Для спортсмена (единоборца) таким стимулом могут быть атакующие действия противника. При этом спортсмен заранее представляет себе последствия данной атаки для того, чтобы определить наилучший способ реагирования на попытку противника провести прием. Прежде чем принять окончательное решение, он должен «сопоставить пусковую афферентацию» и возможные виды реагирования на нее, хранимые в памяти, с фоновой афферентацией. Последняя сообщает о состоянии самого борца, его положении на татами, взятом захвате, тонусе мышц и т. п. Если обычная, стандартная реакция, вызываемая имеющимся пусковым стимулом при данном функциональном состоянии системы, вызовет ситуацию, мешающую достижению цели, в процесс управления вносится коррекция (поправка).

Афферентный синтез приводит к получению рассмотренной с различных позиций «информации к размышлению», т. е. сведений, на основании которых ставится цель решительного действия. При этом психическими процессами, обеспечивающими принятие решения спортсменом и проявления решительности, на данном этапе являются: восприятие времени, кратковременная память дзюдоистов и их мотивация на достижение успеха.

Определение цели, а также того, как и с помощью каких наличных ресурсов и средств можно ее достигнуть, может привести к появлению сомнений в правильности делаемого выбора.

Постановка цели спортсменом, а также выбор оптимального способа ее достижения осуществляется на основании его представлений. Проведенные исследования на самбистах позволили выявить наличие тесной взаимосвязи между представлениями и решительностью борцов.

Второй блок – блок принятия решений и третий блок – блок составления программы действий связаны со способностью мозга «заглядывать вперед», т. е. экстраполировать будущее. По данным Н. А. Бернштейна, афферентные каналы содержат часто лишь информацию о том, «что есть», но не о том, «что надо делать».

Эффективность программирования предпринимаемых действий связана с лимитом времени. В данном случае большое значение имеет эмоциональное состояние, связанное с оценкой ситуации и перебором программ. Такое состояние называется решимость. Она является ведущим компонентом качества решительности и выражается в убежденности по поводу правильности принятого решения, побуждая спортсмена к действиям для реализации намеченной программы. Проявляющееся сомнение побуждает спортсмена к всесторонней проверке принимаемого решения. В данном случае задерживается выполнение действия.

При принятии решения спортсменом особая роль принадлежит предвидению действий соперника, которое может осуществляться посредством рефлексии и интуиции. Так, например, спортсмен, предполагая, как будет атаковать противник, заранее готовит контратакующее действие. Именно в данный момент проявляется интуиция спортсмена. Поэтому, когда принятие решения, связанное с предсказанием ситуации (экстраполяция), затягивается, предвидение играет отрицательную роль, приводит к большей ошибке и нерешительности. Между качеством интуитивности, равно как и рефлексивностью, и решительностью, у спортсменов высокой квалификации существует сильная взаимосвязь.

В некоторых случаях борьбы лучше предсказать будущую ситуацию не совсем точно, отражая средний фон из прошлого опыта, чем достоверно предсказать будущее, исходя из изменившейся обстановки. Имеется сильная взаимосвязь быстроты и точности мышления с решительностью единоборцев, а также между решительностью и точностью и быстротой мышления.

Память, проявляющаяся при программировании действий спортсменом, должна не только хранить сведения о минувших событиях, но и о вероятности наступления разных событий. Таким требованиям отвечает оперативная память, имеющая высокое значение во многих видах спорта: спортивных играх, спортивных единоборствах. В исследованиях выявлена достаточно тесная взаимосвязь между этими процессами в группе единоборцев высокой квалификации.

Третий блок – блок исполнения и получения результатов. После завершения программирования предстоящего действия следует сигнал к реализации составленной программы – выполнение определенных действий. Успешная реализация данной программы становится возможной при достаточном проявлении волевых усилий, которое во многом зависит от внимания спортсмена, сфокусированного на действии. Решительность спортсменов, занимающихся борьбой, во многом зависит от распределения и переключения внимания.

Преодолев сомнения и боязнь, спортсмен стремится к достижению поставленной цели. За этим следует ряд двигательных действий как со стороны борца, так и со стороны соперника. Борец должен реагировать на действия соперника. В исследованиях показано наличие взаимосвязи: между решительностью и скоростью простой двигательной реакции и между решительностью и реакцией на движущийся объект, между решительностью и сложной двигательной реакцией.

Четвертый блок – обратная связь. Спортсмен, выполняя действия, должен контролировать, как поэтапно и в целом осуществляется запланированная программа. В случае отклонения от заданной программы должны вноситься изменения, возвращающие действия в заданное русло. Контроль за выполнением действий осуществляется с помощью обратной афферентации (по П. К. Анохину) или обратной связи (по Н. А. Бернштейну).

10.4. Профессионально важные качества, обусловливающие принятие решения

Проведение процессуального анализа принятия решения в спортивном поединке спортсменов-единоборцев в свете теории функциональных систем позволяет определить содержание процессов, обусловливающих принятие решения в соревновательном поединке. Данное заключение исходит из анализа принятия решения высококвалифицированными дзюдоистами. Проведенное ранжирование позволило выявить

ведущие для принятия решения психические процессы (профессионально важные качества).

Нами получены данные о значении психических процессов в спортивных единоборствах: восприятия времени, кратковременной и оперативной памяти, воображения, мотивации достижения успеха, быстроты и точности мышления, распределения и переключения внимания, саморегуляции эмоций, скорости простой двигательной реакции, реакции на движущийся объект, интуиции, рефлексии для принятия решений в спортивном поединке (табл. 3.4).

Таблица 3.4

Взаимосвязь качества решительности дзюдоистов с психофизиологическими качествами (коэффициент корреляции)

№ п/п	Профессионально важное качество	Дзюдоисты высокой квалификации	Дзюдоисты низкой квалификации
1.	Саморегуляция	0,68**	0,12
2.	Воображение	0,65**	0,45*
3.	Кратковременная память	0,64**	0,42*
4.	Реакция на движущийся объект	0,63**	0,59**
5.	Рефлексивность	0,62**	0,14
6.	Переключение внимания	0,59**	0,47*
7.	Сложная двигательная реакция	0,57**	0,18
8.	Интуитивность	0,57**	0,32
9.	Мотивация достижения успеха	0,53**	0,12
10.	Оперативная память	0,51**	0,16
11.	Восприятие времени	0,51**	0,38*
12.	Простая двигательная реакция	0,48*	0,38*
13.	Распределение внимания	0,48*	0,39*
14.	Быстрота мышления	0,48*	0,23
15.	Восприятие пространства	0,48*	0,21
16.	Долговременная память	0,47*	0,12
17.	Точность мыслительных реакций	0,43*	0,24

* Достоверность при уровне $P < 0,05$.

** Достоверность при уровне $P < 0,01$.

Спортсмены, обладающие недостаточно развитой решительностью, имеют невысокие показатели развития психических процессов, обусловливающих принятие решений в спортивном поединке.

Для спортсменов, уровень развития решительности у которых высокий, характерно то, что они обладают достаточно хорошо

развитыми психическими процессами (воображением, быстротой мышления, мотивацией на достижение успеха, оперативной памятью, распределением и переключением внимания, саморегуляцией эмоций, интуитивностью, рефлексивностью).

Именно высокоразвитые ведущие для решительных действий в соревновательных ситуациях психические процессы позволяют дзюдоисту быстро оценивать ситуацию, принимать оптимальные решения и воплощать их в процессе борьбы при наличии риска и ответственности. Спортсмену удается обрести необходимое чувство уверенности и решительности, выраженное в состоянии готовности к решительным действиям.

Принятие решения является неотъемлемым и значимым этапом соревновательной деятельности спортсмена, представляющим собой интеллектуальную деятельность субъекта по переработке информации о ситуации и определяющим эффективность его дальнейших действий.

При принятии решений в соревновательной борьбе ведущими качествами являются: долговременная и оперативная память, оперативное мышление, рефлексивность, интуитивность, самообладание, распределение и переключение внимания, решительность, мотивация достижения успеха. В исполнении принятого решения ведущими качествами являются: скорость реагирования (простая и сложная реакция, реакция на движущийся объект), восприятие времени и пространства, оперативная память, переключение и распределение внимания (табл. 3.5).

Таблица 3.5

Психические процессы, обусловливающие принятие решения и его исполнение в спортивном поединке борцов

Этапы восприятия ситуации и принятия решения		
1-й этап **Восприятие ситуации**	**2-й этап** **Анализ и принятие решения**	**3-й этап** **Выполнение принятого решения**
1. Восприятие времени 2. Восприятие пространства 3. Кратковременная память 4. Оперативная память 5. Долговременная память 6. Мотивация на достижение успеха 7. Представление 8. Воображение 9. Эмоции – самообладание	1. Быстрота мышления 2. Точность мышления 3. Оперативная память 4. Кратковременная память 5. Эмоции – саморегуляция 6. Рефлексивность 7. Интуитивность 8. Представление	1. Простая и сложная двигательная реакция (скорость) 2. Восприятие времени 3. Восприятие пространства 4. Оперативная память 5. Воображение 6. Реакция на движущийся объект (точность)
Распределение и переключение внимания		

Литература

1. *Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975.

2. *Науменко Е. А.* Ориентиры интуитивности. – Тюмень: Вектор Бук, 2000.

3. *Родионов А. В.* Спортсмен прогнозирует решение. – М.: ФиС, 1982.

4. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010.

Контрольные вопросы

1. В чем сущность вероятностного прогнозирования в спортивной деятельности?
2. Каким критериям должно отвечать принятие решения в спортивной деятельности?
3. Каково значение интуиции в принятии решений?
4. Что такое рефлексия и ее значение в принятии решений.
5. Перечислите качества, обусловливаюшие быстроту и правильность принятия решения.

Темы рефератов

1. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности спортсмена.
2. Проявление психических процессов в принятии решения в спортивном поединке.
3. Профессионально важные качества единоборцев, обусловливающие принятие решения.
4. Рефлексия и интуиция в структуре принятия решения.

Глава 11
Интуиция и интуитивность в спорте

11.1. Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности

Феноменология проявлений интуиции в жизни и деятельности человека весьма интересна и разнообразна. Влиянием интуиции объясняются многие спортивные достижения и действия, она скрытно или явно определяет процесс принятия решений в соревновательной деятельности и целевой ориентации спортсмена. Как показали новейшие исследования проблематики интуиции (Е. А. Науменко, 2000), ее содержательная сущность представлена в характеристиках психологической реальности и отражает природу психического акта. То есть интуиция – это психическое явление, и изучение ее содержания и механизмов должно лежать в сфере психологии. Это утверждение считается системообразующим в понимании сущности интуиции.

Проанализируем основную феноменологическую картину признаков интуиции, доступных непосредственно наблюдению в любом виде деятельности, в том числе и спортивной. В каком качестве проявляется интуиция и что же обусловливает интуиция в реальной, окружающей нас действительности?

Для интуиции типичны по крайней мере две группы феноменологических характеристик. Прежде всего интуиция проявляется в области познания и затрагивает всю систему познавательных психических явлений, в первую очередь – процессы мышления.

В *первую группу* входят характеристики интуиции, с помощью которых описывается специфика протекания творческих процессов мышления. С позиции самого субъекта (спортсмена – носителя интуиции) можно определить следующие характеристики:

непосредственность – задача (проблема) в спортивной деятельности решается как бы сразу, без предварительных размышлений;

редуцированность – решения направлены на формирование целостного интегративного образа соревновательной ситуации или ключевого понятия, а не на образование цепочки ее умозаключений. Действие изначально выполняется целостно, а не отдельными его фрагментами;

свернутость – для интуиции характерна свернутость

процесса поиска решения, когда осознается и остается в памяти не весь его ход, а лишь окончательный вывод.

Во *вторую группу* входят характеристики интуиции, с помощью которых описываются внешние, объективные условия успешной реализации интуитивного процесса. Среди них могут быть следующие:

опосредованность – для того чтобы решать постоянно возникающую задачу, спортсмену необходимо овладеть определенной суммой знаний, которые создают принципиальную возможность следующего творческого шага;

осознанность – сознательный напряженный поиск в предполагаемых возможных вариантах решения задачи (проблемы) является неотъемлемым предварительным условием ее эффективного решения;

логичность – организация полученных решений в форму общепринятых логических структур.

С точки зрения современной психологической науки, интуиция определяет специфические возможности познания, реализуется в интеллектуальных, двигательных способностях, является продуктом природного и социального компонента.

Интуицией обладают все люди, но степень ее реализации для каждого человека является индивидуальной. Об этом свидетельствует изучение феноменологии деятельности в измененных состояниях сознания, при которых усиливаются возможности интуиции. Надо также учитывать то, что каждый человек обладает, хотя и в различной степени, форме и качестве потенциалом интуиции, который при наличии определенных социально-культурных условий можно развивать. Решающим источником и фактором формирования и развития интуитивных возможностей является деятельность по решению различного рода познавательных задач. Спортивная деятельность, являясь комплексной, разноплановой, в полной мере подвержена влиянию интуиции и, в свою очередь, воздействует на ее развитие. Достаточно привести данные опроса спортсменов высшей квалификации, которые в подавляющем большинстве отмечают факт интуитивного решения спортивной задачи в самые ответственные моменты.

Интуиции характерна свернутость процесса поиска решения той или иной задачи. Свертывание в значительной мере зависит от опыта и эрудиции спортсмена, от степени развитости и тренированности его мышления. Здесь обнаруживается следующая закономерность: чем выше интеллект, тем большей свернутостью интуитивного процесса он будет отличаться. На основе этого обобщения в подсознании спортсмена формируются

системы интериоризованных умственных действий, позволяющие ему вести эффективный исследовательский поиск в проблемных ситуациях соревнования.

Таким образом, в генетическом плане интуиция представляет собой широкое, динамичное обобщение опыта мышления. Под опытом мышления имеется в виду совокупность знаний и практически приобретенных навыков, умений (приемов). Интуиция формируется на базе опыта мышления, и в то же время она сама совершенствует мышление, которое благодаря ей становится более точным, более продуктивным. В полной мере это относится и к любым видам соревновательного мышления.

Свернутость мыслительного процесса в интуиции и внезапность появления идеи и способа решения, а также и реального двигательного действия органически связаны также с внутренней речью спортсмена. Она непосредственно включается, по нашему мнению, в процесс рождения и становления новой идеи, нового действия, а механизм внутренней речи, возможно, может являться и механизмом процессов интуиции. Информационная основа интуиции заключается в специфической организации ее образов в плане непрерывно совершающегося перевода информационных единиц с языка сигналов общекодовых уровней на языки понятийных форм организации сигнала.

Таким образом, для интуитивного процесса характерно наличие следующих индивидуальных компонентов:

– системы интериоризированных умственных действий, формирующихся на основе обобщения опыта мышления и позволяющих субъекту вести эффективный исследовательский поиск в проблемных ситуациях;

– своеобразных индивидуальных систем знаков-образов внутренней речи, формирующихся на основе обобщения опыта мышления и обеспечивающих внезапность (быстроту) появления новой интуитивной идеи.

Важно подчеркнуть, что система интериоризованных умственных действий и индивидуальные системы знаков внутренней речи не гарантируют окончательной правильности, истинности интуитивных идей, поскольку результат интуиции носит вероятностный, ориентировочный характер.

С точки зрения специфики результата процессов интуиции можно выделить обобщенные и конкретизированные интуиции. Под первыми понимаются интуитивные суждения, обобщенные и конкретизированные интуиции – фундаментальные допущения, аксиомы, лежащие в основе той или иной системы взглядов, под вторыми – «догадки» в ходе решения задач в рамках некоторого конкретного подхода. Обобщенные интуиции, в свою очередь, в

качестве базиса имеют ту или иную практику исследовательской работы. Ключевую роль в формировании допущений, аксиом, а также в процессе определения оптимальности найденного решения играют интуитивные суждения о достаточности данного неизбежно-ограниченного опыта (опыта проверки) и достаточности оснований для обобщающего вывода.

В последних специализированных исследованиях (Е. А. Науменко, 2000) концептуально определены понятия «интуиция» и «интуитивность». Представлен теоретический концепт интуиции на основе представлений о ее информационной природе. Сформировано новое направление психологического знания – психология интуиции и интуитивности. Оно заключается в процессе непрерывного, осознаваемого и неосознаваемого перевода информации в различные уровни инвариантности (как единицы, заключающей в себе основные признаки своих конкретных реализаций), в результате чего формируется субъективная модель, адекватная мере упорядоченности элементов ее информационного носителя – интуитивный образ. Последний в результате его актуализации и рефлексии становится интуитивным знанием.

Таким образом, **интуиция** – это психический процесс обработки информации на неосознаваемом уровне, выражающийся в формировании интуитивного образа с последующей возможной его актуализацией в виде знания, отношения, поведения.

Интуитивность, в свою очередь, является свойством системной организации личности, в которой интуиция выступает как фактор и свойство личности. Актуализация и рефлексия интуитивных образов определяют уровень интуитивности личности.

Для самого эффективного решения задач и проблематики спортивной деятельности необходимы как интуиция, так и систематическое (логическое) мышление. Систематическое мышление – это непрерывные, следующие определенному порядку (логике) мыслительные действия. В сравнении с систематическим мышлением интуиция – это «прерыв непрерывности в движении мышления». Также интуиции присуща такая черта, как неосознаваемость (подсознательность) процесса поиска решения проблемы. Подсознательный характер интуиции не означает ее отрыва от осознанного, систематического мышления. Во-первых, интуиция совершает свою работу над задачей не ранее и не позже того, когда над этой проблемой реализуется осознанное, систематическое мышление. Во-вторых, решения, полученные на интуитивном уровне, дают ответ именно

на наиболее трудные задачи, стоящие перед осознанным, систематическим мышлением. Кроме того, интуитивный вывод носит более или менее приблизительный, вероятностный (ориентировочный) характер (представляет собой «ключ» к решению).

Выше уже отмечалось, что вероятностный характер интуиции означает для спортсмена как возможность получения обобщенного знания, так и опасность иметь ошибочное знание в силу его вероятностного характера. Поэтому интуитивный вывод нуждается в практической проверке. Никому не известно, что интуитивная гипотеза (догадка) «удачна», пока она не проверена. Но зато это знание, решение реализуются сразу, без больших затрат времени и ресурса, что часто является необходимым условием спортивной эффективности.

Интуиция спортсмена носит прогностический характер и проявляется в форме интуитивных суждений и прогностических догадок и действий. Роль интуиции сводится к конструированию модели прогноза и действия на основании интуитивного опыта субъекта, включая в себя интуитивные допущения и гипотезы.

Носителем интуиции в спорте является спортсмен, и поэтому реальное исследование интуиции сопряжено с большими трудностями. Это происходит из-за недостаточной разработанности приемов, способов ее анализа, сложности категории интуитивного, неуточненности ее методологического, философского, психологического содержания. В личности человека происходит совмещение социального и индивидуального, внешнего и внутреннего, рационального и иррационального, субъективного и объективного.

Интуиция определяет в личности некий комплекс психологических свойств, особенностей и поэтому представляется необходимым ввести в научный оборот понятие «интуитивность», обозначающее некий комплекс свойств личности, детерминированных интуицией. Иначе – интуитивность – свойство личности, реализующееся в рамках использования интуиции, присущей самой личности.

Понимая интуицию как процесс получения, выработки знания без этапа логического вывода, целесообразно предположить, что эти знания постоянно формируются и вырабатываются на подсознательном уровне. Их использование зависит от возможности извлечения и осознания. Условия извлечения знания из сферы неосознаваемого и перевод их в осознаваемый вид зависят от особенностей личности. Поэтому личность спортсменов, достигших высоких спортивных результатов, отличается определенными свойствами и качествами. Сама

личность формируется в системе спортивной деятельности – тренировок и соревнований, а интуитивность является условием ее особой спортивной эффективности. Многообразие проявлений интуиции в структуре личностной интуитивности спортсмена схематично можно представить в следующем виде (рис. 3.16).

Интуиция как явление психологической реальности проявляется в различных актах психической активности, через которые и может быть изучена. Она существует в форме непрерывного процесса обработки информации и протекает на различных взаимосвязанных уровнях информационного взаимодействия – от уровня осознанного и логического принятия решения до уровня неосознанного принятия интуитивных решений и действий. Ее действие проявляется в познавательной сфере, в сфере отношений и поведения. Интуиция функционирует как механизм информационной селекции в режиме перебора недифференцированного информационного потока и актуализируется в системе «неосознаваемое – осознаваемое». Механизм интуиции упорядочивает информационный поток за пределами рациональных адаптивных возможностей и тем самым формирует интуитивный психический образ.

Использование интуиции в спортивной деятельности во многом определяется свойствами ее интенсивности. Интенсивность как количественный показатель является универсальным свойством всех психических явлений, включая интуицию. На сенсорном уровне интенсивность описана посредством психофизических законов.

Рис. 3.16. Многообразие возможных форм проявления интуиции в психологической структуре личности

При переходе к более высоким уровням познавательных процессов происходит определенного рода маскировка через приобретение дополнительных свойств. В случае с интуицией интенсивность проявляется через динамику переноса

интуитивного образа на уровень его осознаваемости. Поскольку перенос интуитивного образа возможен на различные по степени осознания уровни (различные состояния измененного сознания), необходимо говорить о транспсихическом (переходящем из одного вида психических явлений в другие) характере интенсивности интуиции.

Интуитивность как термин, обозначающий «свойство личности, проявляющееся в повышенной чувствительности к незначительным и или неосознаваемым стимулам, поступающим из внешней среды, что позволяет человеку принимать решения в проблемных ситуациях за меньшее время и с большей продуктивностью, и предвидеть дальнейшее развитие ситуации», был введен Е. А. Науменко. Он предлагает рассматривать этот феномен через представления о личности и личностных свойствах человека, относя интуитивность к одному из таковых.

11.2. Реализация интуиции в спортивной деятельности

Спорт в современном обществе представляет собой пласт общей культуры социума, в котором осуществляется развитие физических, психических и духовных качеств человека. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность самого различного плана и уровня, без которой спорт существовать не может, и которая предполагает достижение высоких спортивных результатов и общегуманитарных ценностей. Такие достижения сопряжены со сравнением возможностей человека, с конкурентностью его личности и социальных отношений. Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Для достижения высоких спортивных результатов необходима достаточно хорошо отлаженная система подготовки спортсмена, которая осуществляется в сфере многообразных межчеловеческих контактов, складывающихся между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами, зрителями. Эти взаимодействия происходят на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая международными соревнованиями. Успешность и эффективность таких контактов, реализации спортивной деятельности в определенной мере зависят от уровня развития интуитивности личности спортсмена.

В психологии существуют четкие, экспериментально определенные параметры зависимости психологических и психофизиологических функций человека от интуитивного

статуса личности.

Высокий уровень интуитивности связан:

– с показателями силы нервной системы и уравновешенности нервных процессов;

– с важнейшей ролью праволатерального и «первосигнального» доминирования;

– у испытуемых с высоким уровнем интуитивности личности выявлен повышенный уровень общей сенсорной и эмоциональной чувствительности;

– с большим объемом кратковременной произвольной памяти;

– со свойствами интеллектуальности (аналитичности – синтетичности);

– профиль интеллекта личности с высоким уровнем интуитивности показывает высокие значения таких параметров интеллектуальности: высокая социальная адаптивность; пространственные и координационные проявления интеллектуальности;

– с хорошими способностями синтеза и прогностического предвосхищения.

Как видно из приведенных выше данных, интуитивность связана с реализацией важнейших параметров личности спортсмена, обусловливающих успешность спортивной деятельности. Эти данные полезно сопоставить с классификацией видов спорта, выделенных Л. П. Матвеевым. Согласно такой классификации все виды спорта, получившие в настоящее время широкое распространение в мире, можно разделить по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп.

Первая группа – виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта.

Вторая группа – виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления.

Третья группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс).

Четвертая группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодели и др.).

Пятая группа – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.).

Шестая группа – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

Заметно, что интуитивность, достоверно связанная с приведенными выше свойствами и качествами личности спортсмена, является их интегративной характеристикой, т. е. предполагает комплексный характер их реализации в спортивном действии. Поэтому высокий интуитивный статус личности спортсмена будет способствовать успешному достижению в соревновательной деятельности и в тренировочном процессе. Очевидно, что в видах спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств, высокая интуитивность будет определять высокий уровень использования баланса нервной системы, отличное ситуативное ориентирование и повышенную сенсорную организованность. Для видов спорта, основу которых составляют тонкие действия, четкая дозированность движений – интуитивность (как интегративное качество личности) будет определять хорошие пространственно-координационые свойства, прогностические и интеллектуально обусловленные качества. Список влияния интуитивности на спортивную деятельность можно продолжать даже тогда, когда она рассматривается с позиций другой классификации, например, основанной на особенностях проявления физических и технических способностей спортсмена, состоящей также из шести групп:

1. Скоростно-силовые виды спорта. К ним относятся прыжки, метания, тяжелая атлетика, прыжки на лыжах, спринтерские дистанции в беге, плавании, коньках и велоспорте и др.

2. Циклические виды спорта, требующие преимущественного проявления выносливости, с продолжительностью соревновательного упражнения свыше 1,5 мин (бег, плавание, ходьба, гребля, лыжи, коньки, велосипед, триатлон).

3. Сложно-координированные виды спорта, в которых оценивается сложность и красота выполняемых движений (гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, акробатика, конный спорт,

горнолыжный спорт и др.).

4. Спортивные игры как одиночные, так и командные.

5. Единоборства (бокс, все виды борьбы, фехтование, кикбоксинг, восточные единоборства).

6. Многоборья – состоящие из упражнений, относящихся к разным группам (легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье, современное пятиборье и т. д.).

11.3. Интуиция и антиципация

В спортивной деятельности весьма велико значение интуиции в процессах *антиципации*. Существует несколько определений ее содержания. Все их можно свести к тому, что антиципация позволяет предвидеть результаты реального действия до их практической реализации. По мнению академика П. К. Анохина, антиципация представляет собой особую форму «опережающего отражения», при котором в сознании человека формируется образ результата действия до его реального возникновения.

Интуиция, проявляющаяся в форме явлений антиципации, формирует в практике спортивной деятельности важный план знаний, который спортсмен использует в оценке параметров, результатов подготовительных и соревновательных действий:

– антиципация обеспечивает специфическую познавательную активность спортсмена, при которой управление движением происходит во внутреннем плане личности. В личностном пространстве реконструируются события прошлого и настоящего, и на основе этого синтеза формируются образы будущего;

– формирует целевое представление, вычленяя из ситуации проблемные задачи и противоречия;

– подкрепляет специфические реакции в структуре адаптивного поведения спортсмена;

– селективно отбрасывает большое количество латентных схем и форм общего двигательного действия, время оптимизации которых резко сокращается;

– увеличивает зону пространственно-временной организации спортивных действий за счет антиципирующих механизмов интеллектуальной деятельности;

– позволяет быстро определить эмоциональный статус соперника, его состояние и чувства.

Такие возможности антиципирования позволяют спортсмену действовать на опережение, быть немного впереди соперника в единоборствах, быстрее принимать те или иные интеллектуальные и двигательные решения.

Проявление антиципации и интуиции в их взаимодействии

можно видеть на примере выполнения пенальти в футболе: футболист посылает мяч в одну сторону ворот, а вратарь выполняет бросок в противоположную сторону. В данном случае интуиция и антиципация не отражают истинного действия футболиста.

Исследования Н. А. Бернштейна показали, что от уровня развития механизмов антиципации у человека зависит процесс создания потенциальных программ действия. Эти программы лежат в основе любого произвольного спортивного действия и его организации на этапах ориентирования, исполнения и коррекции, используя интуитивную основу.

Важным интегральным механизмом использования резервов в экстремальных условиях деятельности является механизм антиципирования. Психологической основой функционирования такого механизма является система самоконтроля (рефлексивности). При включении механизма самоконтроля как высшего регулятора наличных и потенциальных психофизиологических резервов проявляется антиципирующее действие, которое базируется на «концепции включения» – наличии некоего механизма включения, которым может являться непосредственно процесс принятия решения.

Антиципирующее влияние повышает надежность выполняемой спортивной деятельности, упрощает принципы управления системой, снижая степень включения психофизиологических ресурсов спортсмена. Это происходит за счет уплотнения информации в структурной системе «человек», оставляя часть структурных образований в резерве. Тем самым *антиципация способствует оптимизации принятия решений в экстремальных условиях спортивной деятельности.* Такой своеобразный резерв потенциальных знаний и умений в опережающих действиях спортсмена также рассматривается в качестве проявлений интуиции.

В психологии выделяется пять видов антиципирующих действий, которые хорошо интерпретируются в системе спортивной и соревновательной деятельности:

1) сенсомоторные антиципации – определяют опережение в сфере чувственных движений;

2) перцептивные антиципации – определяют опережение в процессах восприятий объектов и ситуаций;

3) антиципации представлений – опережение происходит в сфере образования и функционирования вторичных образов, то есть образов, которые формируются в памяти;

4) речемыслительные антиципации – опережение в речемыслительной сфере познания и действия;

5) субсенсорные антиципации – определяют процесс опережения на уровне предчувствия (сфера эмоций и чувств).

Лица с высокоразвитыми механизмами интеллектуального уровня антиципации успешно действуют в экстремальной проблемной ситуации. В психологической литературе равнозначными антиципации выступают понятия «экстраполяция», «вероятностное прогнозирование», «предвидение», «предвосхищение», «прогнозирование» и другие. Е. Н. Сурков дает такое определение антиципации: «… способность человека (в широком смысле слова) действовать и принимать те или иные прогностические решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых будущих событий».

Универсальность антиципации как феномена интуиции проявляется в деятельности спортсмена, в его поведении и общении. Антиципация представлена в различных формах организации психики и, таким образом, выступает как система процессов: сенсомоторных, перцептивных, мнемонических, интеллектуальных и других. Поскольку деятельность спортсмена целенаправленна, это означает, что в его сознании имеется заранее сформированное представление о ее ожидаемых результатах – потенциальное знание, а также знания о возможных изменениях обстановки как во времени, так и в пространстве. Антиципация может базироваться как на прошлом опыте спортсмена, так и на актуальной перцептивной деятельности, движении, действии, и проявляться в форме интуиции.

Специфика спортивной деятельности во многом определяется субъективным переживанием спортсменом времени, изменяя его течение и темпы психических действий. Это связано с процессом переживания различных форм измененных состояний сознания спортсмена.

В спортивной деятельности существует множество оснований экстремальности, связанных с особыми режимами соматической напряженности, психических состояний, ответственности. Рассогласование объективного течения времени с субъективным (в сознании) происходит из-за того, что естественно текущие ритмы психики привязаны к нейро– и психофизиологическими ритмами организма. Изменяя состояние сознания, мы изменяем соотношение интуитивного оцениваемого хода времени. Предельно точная оценка времени является условием эффективного достижения высоких спортивных результатов.

Возможности интуитивного статуса личности спортсмена целесообразно использовать в различных видах спортивной подготовки: физической, психологической, тактической и других.

Для всех видов спортивной подготовки, и особенно для соревновательной деятельности в отдельных видах спорта (спортивные игры, единоборства), большое значение имеют интеллектуальные параметры оперативного мышления. Во многом такое мышление осуществляется в режиме интуитивного действия.

Ситуации в спортивных играх и единоборствах быстротечны, и выбор тактических приемов, решений, действий подчиняется жесткому временному режиму. Правильное решение, принятое с опозданием, становится неэффективным, а зачастую и мешающим достижению цели. В связи с этим в ряде видов спорта первостепенные требования предъявляются к качеству оперативного мышления, которое позволяет сократить время принятия решения и оптимизировать его.

Выполнение скоростной деятельности требует от спортсменов не только хорошо тренированного локомоторного аппарата и способности к быстрым, безошибочным восприятиям объектов, но и способности к столь же быстрой мыслительной деятельности в форме оценки создавшейся ситуации, принятия решений, изменения принятой стратегии и тактики своего поведения.

Оперативное мышление во многом определяется интуитивными посылками, носителями которых является личность спортсмена. Существуют статистически достоверные модели взаимодействия интуитивности с компонентами интеллекта в психологическом содержании личности. Они обнаруживают доминирование ее связей (на статистически значимом уровне) с показателями интеллектуальной активности, целостности восприятия, концентрации внимания и в преобладании «художественного» типа мышления, то есть такого типа мышления, которое базируется на использовании первичных образов в решении мыслительной задачи. Это образы реальности, взятые непосредственно из ситуации двигательной задачи и отражающие ее специфичность и свойства.

Первичные образы представляют собой оперативные образы в опознании, дифференцировании, выборе, селекции постоянно воздействующей на спортсмена информации. Оперативный образ ситуации, формирующийся на основе наличной информации об объекте, можно рассматривать как условие решения тактической соревновательной задачи. Он включает в себя информацию оценочного характера о соревновательной ситуации. Имея ее, спортсмен принимает тактические решения, реализация которых вносит коррекцию в его действия в соответствии с текущей информацией.

Личностная интуитивность определяет здесь параметры времени, содержания и осознания оперативного образа в оперативном мышлении (например, игровое мышление). Важным фактором оперативного мышления в спортивной деятельности является механизм структурирования тактической ситуации и ее динамическое узнавание. Без таких элементов мышление в условиях спортивной экстремальности невозможно. Связь между элементами ситуации, которую устанавливают механизмы структурирования и узнавания, также лежит в области интуитивного процесса.

В ситуации выбора, экстремальности принятия решений смысловые связи оперативного мышления играют далеко не первую роль, а основой его функционирования является некий надситуативный фактор, «индивидуальное отражение, не совпадающее полностью с объективным значением ситуации и отношений, отличных от личностного смысла субъекта». Иначе, оперативное мышление в соревновательной ситуации развертывается по законам измененной логики, во многом обусловленной интуитивным влиянием и не до конца осознаваемой системой отношений.

Прямое влияние интуитивности личности спортсмена на его спортивную деятельность и психофизиологическое своеобразие стилей спортивной деятельности можно распространить на различные сферы этой области человеческой культуры. С полным основанием можно говорить об определенном влиянии интуиции на тактическое мышление в спортивной деятельности, на вероятностную систему оценки, специфику принимаемых решений, прогнозирование, эффективность соревновательной деятельности и многое другое. Такое влияние бесспорно. Сегодня появляется возможность определить еще один психологический феномен личности на службе «его величеству» спорту – это интуиция спортсмена. Поэтому научно определенный и практически оправданный учет возможностей интуитивности личности спортсмена отразится в создании разнообразных методических разработок спортивной тренировки, в психологической подготовке спортсменов высокой квалификации, в методиках соревновательной деятельности и в конечном счете высоких спортивных достижениях спортсменов.

Литература

1. *Анохин П. К.* Системные механизмы высшей нервной деятельности. – М.: Наука, 1979.

2. *Брушлинский А. В.* Психология мышления и кибернетика. – М.: Педагогика, 1970.

3. *Кардам С.* Измененные состояния сознания. – Д.: Сталкер, 1998.

4. *Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н.* Антиципация в структуре деятельности. – М.: Наука, 1980.

5. *Науменко Е. А.* Ориентиры интуитивности. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2000.

6. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

7. *Сурков Е. Н.* Антиципация в спорте. – М.: ФиС, 1982.

Контрольные вопросы

1. Что такое интуиция?
2. В чем заключается значение интуиции в спорте?
3. Что такое интуитивность?
4. Что такое антиципация?
5. Приведите примеры проявления антиципации в спортивной деятельности.
6. Назовите виды антиципирующих действий.

Темы рефератов

1. Интуиция в различных видах спорта.
2. Психологические характеристики интуиции и интуитивности.
3. Проблема влияния интуиции на спортивный результат.
4. Интуиционный статус личности спортсмена и индивидуальный стиль спортивной деятельности.
5. Взаимосвязь личностных характеристик спортсмена и интуитивности.
6. Антиципация как проявление интуиции в спорте.

Глава 12
Психология спортивного соревнования

12.1. Психологические особенности спортивного соревнования

Рассмотрение психологического фактора в спортивном соревновании обусловлено его высокой значимостью. Так, Р. Н. Мартенс (1987) считает, что психологический фактор в баскетболе составляет 50 % успеха. Автор представляет спортивное соревнование следующим образом (рис. 3.17).

Спортивное соревнование понимается как процесс, включающий четыре категории событий: объективную соревновательную ситуацию; субъективную соревновательную ситуацию; реакцию (действия) спортсмена; последствия реакции (результат). Относительно спортивного соревнования по борьбе все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно. Причем наиболее подвижным компонентом является объективная ситуация, обусловливающая проявление остальных компонентов.

Объективная соревновательная ситуация включает внешние реальные условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Влияние их на спортсмена зависит от личностных особенностей и, конечно же, от психологической подготовленности спортсмена, и их влияние сказывается на следующей составляющей – субъективной ситуации и реакциях (действиях) самого спортсмена.

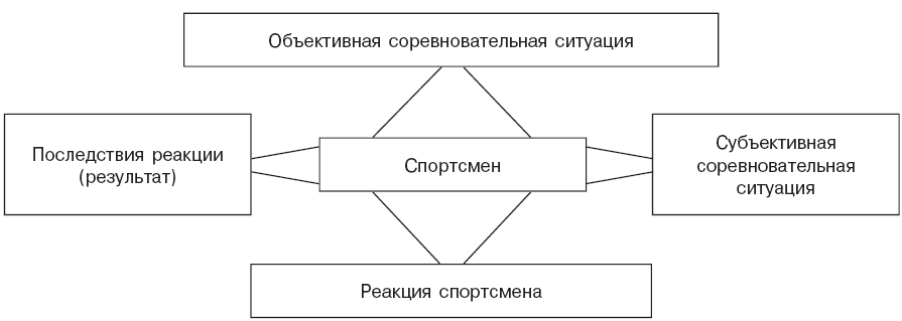

Рис. 3.17. Соревнование как процесс

Субъективная соревновательная ситуация – это результат восприятия и оценки спортсменом объективной ситуации. Эта оценка определяется опытом спортсмена, подготовленностью к

соревнованию, отношением к соревнованию, мотивацией, целевой установкой.

Реакция (действия) спортсмена на объективную ситуацию определяется его технико-тактической и психологической подготовленностью, соревновательным опытом. Она проявляется на трех уровнях: физиологическом (энергообеспечение); психологическом (его готовности действовать); поведенческом (физические действия). Реагирование спортсмена определяется совокупностью действия объективных и субъективных факторов.

Последствия реакции – это результат выполнения спортсменом определенных действий, которые могут быть удачными и неудачными, завершенными и незавершенными. Последствия реакции спортсмена на внешнюю соревновательную ситуацию определяются его подготовленностью, психологической устойчивостью и оказывают существенное влияние на последующую деятельность спортсмена.

Соревновательная деятельность рассматривается как система (процесс) столкновения взаимно направленных помеховлияний. Спортивную победу, а также и поражение, и содержание спортивной деятельности определяют и составляют ряд субъективных и объективных факторов, которые можно рассматривать как взаимодействие двух процессов – помеховлияния и помехоустойчивости. При исследовании проблемы помеховлияния в спорте необходимо:

1. Обобщение исходных сведений о помеховлияниях и характеристика их источников.

2. Знать комплекс ведущих ориентирующих данных о помеховлияниях (длительность, количество, диапазон влияющих сил и т. п.).

3. Выделить качественные характеристики помеховлияний.

4. Провести структурно-организационный анализ помеховлияний.

5. Выявить результирующие показатели помеховлияний.

Актуальность проблемы помехоустойчивости и ее антипода – помеховлияния – обусловлена значением этой категории в сути спорта. Спортивное соревнование можно рассматривать как столкновение двух систем помеховлияний, блокируемых помехоустойчивостью каждой из систем. Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния, с одной стороны, и невозможности проявить помехоустойчивость, с другой стороны. Помеховлияющее воздействие может затрагивать эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление, его деятельность и даже выводить на недееспособный уровень. Направленное на спортсмена помеховлияющее воздействие

побуждает его противопоставить волевые усилия, принятие правильного решения, выполнение адекватных действий. В этой связи спортивную тренировку можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими средствами в их атакующем воздействии на соперника.

Спортивное соревнование представляет собой своеобразный «экзамен» для спортсменов, на котором они должны продемонстрировать то, что наработано ими на тренировках, является своеобразным итогом спортивной деятельности. В соревнованиях проявляется подготовленность спортсмена, его характер, воля, интеллект и т. д. В конкретных видах спорта соревнования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований. Однако для соревнований в любом виде спорта характерны общие психологические особенности.

В прошлом соревнования рассматривали как борьбу ума, воли, чувств, физического и технического совершенствования спортсменов, как процесс борьбы, протекающий не только на физическом и моторном, но и на психологическом уровнях. Отсюда вытекает основная особенность соревнования – непосредственное или опосредованное взаимодействие или взаимовлияние соревнующихся противников, при котором каждый стремится к одной и той же цели – достигнуть превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им в этом. Это взаимодействие требует проявления в борьбе всех физических и духовных сил спортсмена в их единстве.

В командных же видах спорта оно требует еще и согласованности действий всех членов спортивного коллектива, единства их мыслей, воли и чувств, обобщенно говоря, сплоченности в ведении соревновательной борьбы. Особенности спортивных соревнований заключаются в следующем.

1. Спортивные соревнования и их результат всегда значимы для участников, потому что:

а) на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в печати, поэтому деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

б) соревнование – это проверка возможностей спортсмена и, в отличие от тренировок, за участие в соревнованиях присваивают спортивные разряды и звания; в этом проявляется личная значимость.

2. В соревнованиях принимают участие судьи, оценивающие спортсмена, и возможна субъективная оценка выступления,

влияющая на деятельность спортсмена.

3. Ограниченное количество попыток является условием создания эмоциональной напряженности, иногда излишней, что вызывает чрезмерное волнение.

4. Время, в течение которого спортсмен может оценивать возникшую ситуацию, принять самостоятельно решение, лимитировано.

5. Соревнование может проходить в непривычных условиях: климатических, временных, погодных, на необычной спортивной площадке, в зале и т. д.

6. Стремление спортсмена к достижению наивысшего результата в меру своих возможностей. Возможности эти различны, они зависят от квалификации спортсмена, степени его подготовленности к каждому соревнованию. Стремление же спортсмена к высшему достижению всегда связано с максимальными физическими и психическими напряжениями, нередко превосходящими возможности спортсмена.

12.2. Характеристика предстартовых состояний

Психическое состояние накануне соревнований, которое имеет существенные отличия от повседневного обычного состояния, называется предстартовым. Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего предстоящего участия в соревнованиях и отражается в сознании по-разному: в определенной мере уверенности за исход соревнования, в радостном ожидании старта, в возникновении навязчивых мыслей о поражении и т. д.

Психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции и т. д. В спортивной практике принято выделять три разновидности психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

1. Боевая готовность. Для этого состояния характерно: оптимальный уровень эмоционального возбуждения; напряженное ожидание старта; возрастающее нетерпение в участии в соревнованиях; трезвая уверенность в своих силах; достаточно высокая мотивация деятельности; стремление бороться до конца за выполнение поставленной цели; способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением; личная заинтересованность в предстоящей

спортивной борьбе; высокая концентрация внимания на предстоящей деятельности; обострение проявления психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, реакции и т. д.); высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам; адекватный или чуть завышенный уровень притязаний. Особых изменений в выражении лица, по сравнению с обычным состоянием, не наблюдается. Появляется строгость на лице. Спокойный и веселый взгляд.

Состояние боевой готовности оказывает положительное влияние на спортивный результат, и у каждого спортсмена оно носит индивидуальный характер.

2. Предстартовая лихорадка. Для этого состояния характерно следующее: чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, учащение (значительное) пульса и дыхания; повышенная потливость, повышенное кровяное давление, увеличение дрожания рук, ног, чрезмерное волнение, тревога за результат, повышенная нервозность, неустойчивость настроения, беспричинная суетливость, притупленное протекание психических процессов (памяти, мышления, восприятия и т. д.), переоценка своих сил и недооценка сил противника, неспособность контролировать свои мысли, чувства, действия, неустойчивое внимание.

На лице появляются заметные изменения: губы чрезмерно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, озабоченное выражение лица, глаза горящие, беспокойные, бегающие.

Это состояние отрицательно сказывается на деятельности спортсмена, является неблагоприятным и нуждается в его коррекции. Оно может возникнуть задолго перед стартом и перейти в другое неблагоприятное состояние – апатию.

3. Предстартовая апатия. Для этого состояния характерны: низкий уровень эмоционального возбуждения, вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться; угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником; отсутствие интереса к соревнованиям; малая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; ослабление протекания психических процессов, неспособность собраться к старту, снижение волевой активности, вялые движения. На лице проявляется страдальческое выражение, отсутствие улыбки, пассивность.

Состояние апатии не позволяет спортсмену мобилизоваться на выступление, его деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне. Вывести из такого состояния спортсмена значительно трудней, чем из предстартовой

лихорадки, а порой и невозможно.

Возникновение того или иного неблагоприятного предстартового состояния обусловлено различными причинами объективного и субъективного плана.

К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревнованиях, неуверенность в успешном выступлении; состояние здоровья, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих соревнованиях и первых стартах.

К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнований, необъективное судейство, поведение тренера или отсутствие его на соревновании; настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка спортсмена.

12.3. Состояние психической готовности спортсмена

Готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся определенной совокупностью признаков. Совокупность признаков готовности спортсмена к соревнованию включает: моральную, функциональную, психическую и специальную (физическую, тактическую, техническую, теоретическую) готовности в их единстве. Психическая готовность является необходимым компонентом этого единого, нередко имеющим решающее значение для успешности соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена, всегда причинно обусловлено, имеет в своей основе тот или иной функциональный уровень коры головного мозга.

Исследования известных психологов в области спорта А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткина, Ю. Я. Киселева, А. Д. Захарова, В. К. Петровича и других позволили определить состав компонентов психической готовности спортсмена к соревнованию. В их число входят:

1. *Трезвая уверенность в своих силах.* Является залогом успешного выступления спортсмена в соревновании. Уверенность возникает и формируется на основании реальных расчетов соотношения возможностей спортсмена и предполагаемых условий. Так, в видах спортивных единоборств существуют «внутренние опоры» уверенности, включающие в себя знания

спортсмена об уровне собственной технической, физической подготовленности к участию в соревновании, владение приемами саморегуляции.

2. *Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу.* Означает не что иное, как проявляющуюся в реальных действиях целеустремленность спортсмена, направленную на ведение борьбы в любых соревновательных условиях до конца не только с равными, но и с более сильными соперниками. Стремление бороться до конца в течение соревнований может изменяться, угасать. Основными причинами этого является: 1) явное, нередко неожиданное превосходство противника или команды (пример: Боб Бимон прыгнул на 8 м 90 см, и у других соперников желание соревноваться с ним пропало); 2) преждевременно возникающее, нередко обманчивое впечатление о якобы уже достигнутой соревновательной цели. При этом спортсмен нередко упускает победу, которую он «держал в руках». Почувствовал реальность победы и ослабил действия.

3. *Оптимальный уровень эмоционального возбуждения*. Предсоревновательный период протекает при повышенной эмоциональной возбудимости. По П. К. Анохину, это целесообразные предрабочие реакции, возникающие по механизмам «опережающего отражения». Однако не во всех случаях уровень возбуждения является благоприятным для успешности предстоящей деятельности спортсмена. При предстартовой лихорадке он слишком высокий, а при апатии недостаточный. Уровень эмоционального возбуждения характеризует психическую напряженность и обусловлен адекватным или неадекватным предвидением напряженности ожидаемой борьбы в ходе соревнований.

Для успешного выступления спортсмена важно, чтобы уровень эмоционального возбуждения был оптимальным, при котором спортсмен выполняет и перевыполняет запланированный результат.

4. *Высокая помехоустойчивость против сбивающих факторов*. В процессе соревнований спортсмен должен сохранять сосредоточенность при влиянии на него множества сбивающих факторов. При этом ему необходимо проявить максимально возможную «нечувствительность» или активно противодействовать их разрушительному влиянию. Помехоустойчивость человека содействует сохранению рабочих параметров. В исследованиях Н. П. Казаченко и О. И. Мазурова показано, что в основе помехоустойчивости лежит сформированная рабочая доминанта (по А. А. Ухтомскому). В

психологических же ее механизмах центральное место занимает устойчивое внимание, стабильная длительность сосредоточения перед исполнением спортивного действия, эмоционально-сенсорная устойчивость, совокупность волевых качеств, сила нервной системы по возбуждению. Влияние сбивающих факторов нейтрализуется усилием рабочей доминанты на неосознаваемом уровне, и за счет волевых усилий – на осознаваемом.

5. *Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами и поведением*. Соревнования характеризуются изменчивостью борьбы, ее разнообразием. При этом спортсмен стоит перед необходимостью ориентироваться в обстановке, предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, управлять своими эмоциями, корригировать свое состояние, противостоять факторам и т. д.

Все эти признаки проявляются во внешней деятельности спортсмена, являются организующим и направляющим ее фактором. По этим признакам можно судить о состоянии психической готовности к соревнованиям. Синдром состояния психической готовности к соревнованию представляет уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик. Система эта динамическая, все компоненты связаны между собой и в разное время тот или иной компонент может быть ведущим. По данным А. Д. Ганюшкина и Р. М. Загайнова, наиболее часто роль ведущих компонентов играют: в предстартовый период – уверенность в своих силах, в процессе соревнования – стремление упорно и до конца бороться за достижение цели. Выделено 4 уровня готовности:

– первый уровень – состояние полной психической готовности, при котором все компоненты функционируют как единая система адекватно и надежно;

– второй уровень – состояние психической готовности, близкое к полной, при котором какой-либо из компонентов синдрома (например, желание участвовать в соревновании) выражен недостаточно. Эти отклонения поддаются оптимизации путем воздействия психологических влияний и саморегуляции;

– третий уровень – состояние неполной психической готовности, при котором отклонения в выраженности компонентов синдрома более значительны, хотя при достаточной специальной и функциональной подготовленности спортсмена все же поддаются оптимизации, но уже извне, путем воздействий тренера, психолога, коллектива;

– четвертый уровень – состояние психической неготовности, при котором спортсмена не следует допускать до соревнования.

Возможна динамичность состояния психической готовности к

соревнованию и переход с одного уровня на другой. Чем выше достигнутый уровень состояния психической готовности, тем более устойчиво оно, тем стабильнее становится оно от соревнования к соревнованию.

12.4. Диагностика предстартового состояния спортсмена

Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния спортсмена. Только в этом случае педагог может применить средства и методы с целью его оптимизации и приведения к состоянию боевой готовности.

Для диагностики предстартового состояния используются различные методы. Приведем некоторые из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренеры и учителя физической культуры, выставляя различные команды для участия в соревнованиях (Б. А. Вяткин, 1981).

1. *Метод наблюдения за внешними проявлениями спортсмена*. Эмоциональное психическое состояние спортсмена может выражаться внешне и включает в себя: внешние выразительные движения, разнообразные телесные проявления, изменения гуморального характера. Для того чтобы пользоваться этим методом, необходимы длительные наблюдения за спортсменами на соревнованиях и сравнения при этом результатов их выступлений.

2. *Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия*). Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Дается задание спортсмену сжать динамометр с максимальной силой три раза, берется среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленном на занятиях). Увеличение показателя перед стартом на 2–4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3–4 кг свидетельствует об апатии.

3. *Метод измерения коротких интервалов времени*. С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчета, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения – к его переоценке (удлинению). Испытуемому дается задание запустить обычный секундомер и, не глядя, остановить после того как, по его мнению, прошло 10 с.

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5–1,5 с характеризует оптимальное нервно-психическое

напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 с свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10-секундного интервала на 1,5–2 с и более свидетельствует об апатии.

4. *Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС*). Этот метод доступен не только преподавателю, но и каждому участнику соревнований. Необходимо в течение нескольких соревнований выявить ЧСС, сравнивая ее с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчетом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путем определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый спортсмен должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

5. *Определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия)*. Для этого предлагается прибор «Биометр», представляющий собой миллиамперметр или милливольтметр, соединенный проводами с двумя датчиками. Каждый датчик – один из цинка, второй из меди – имеет форму пятикопеечной монеты. Испытуемый берет датчики в руки (один – в правую, другой – в левую), прибор показывает биопотенциал организма человека, который под влиянием возбуждения увеличивается, а при апатии (расслаблении, успокоении) – снижается. Технология определения оптимального уровня эмоционального возбуждения аналогична предыдущему методу (ЧСС).

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как только один из них может не дать объективной информации о состоянии спортсмена. Выбор методик должен быть целенаправленным и определяться исходя из структуры функциональной системы (по П. К. Анохину). Оптимальным вариантом диагностического комплекса считается исследование следующих показателей: мотивация, эмоции, вегетатика, воспроизведение мышечных усилий.

12.5. Регуляция предстартовых состояний

Для регуляции неблагоприятного предстартового состояния спортсмена используется ряд средств и методов.

1. *Изменение направленности сознания*. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

– отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение;

– переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр коллекций и т. п.);

– отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (лес, поле, море).

Эффективность этих способов зависит от силы возникшей у спортсмена доминанты перед соревнованием и от его индивидуальных особенностей.

2. *Использование расслабления мышц*. Использование расслабления мышц было положено в основу аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки. Доля мышц в общей массе тела велика, и 60 % тонизирующей кору головного мозга импульсации приходятся на них. Снижение тонуса мышц приводит к существенному ослаблению проприоцептивной импульсации, идущей к коре головного мозга. Степень этого ослабления зависит от способности расслаблять мышцы, которая поддается развитию при помощи психорегулирующей тренировки (ПРТ).

Психорегулирующая тренировка (А. В. Алексеев, 1985) включает варианты успокоения и мобилизации. Полный вариант успокоения используется на первых порах обучения и включает 40 формул, которые спортсмен проговаривает мысленно, стараясь вызвать необходимые представления и ощущения.

3. *Использование физических упражнений*. В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, многоскоки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, характерные для конкретного вида спорта, игровые упражнения и т. д. Характер упражнений и темп должен подбираться в зависимости от того, в каком психическом состоянии находится спортсмен. В состоянии апатии используются упражнения резкого характера, в состоянии лихорадки, наоборот, замедленного.

4. *Использование массажа*.

Разновидность массажа (успокаивающий или возбуждающий) применяется в зависимости от характера психического состояния спортсмена.

5. *Снижение уровня притязаний*.

Причиной излишней напряженности спортсмена перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется,

появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности спортсмена. Необходимо убедить спортсмена, что цель завышена и нужно привести ее в соответствие с возможностями: сбалансировать цель и возможности.

В работе со спортсменами высокой квалификации применяется, кроме перечисленных, и ряд других средств и методов. Использование перечисленных выше средств и методов вполне достаточно в работе с начинающими спортсменами.

Саморегуляция спортсменом своего предстартового состояния – это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведенных до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности. Схема саморегуляции спортсменом предстартового состояния представлена на рис. 3.18. Для ее практического использования на соревнованиях спортсмен должен знать и уметь следующее:

1) знать признаки своего оптимального предстартового состояния;

2) правильно оценить свое предстартовое состояние и сличить его со своим оптимальным состоянием;

3) выбрать из имеющегося арсенала наиболее рациональные (эффективные) приемы саморегуляции;

4) создать у себя психическое состояние «боевой готовности».

Успешность выступления в соревнованиях
Предстартовое состояние спортсмена (боевая готовность)
Саморегуляция предстартового состояния в целях его оптимизации
Самонаблюдение за признаками предстартового состояния в данных соревнованиях
Выбор приемов в саморегуляции неблагоприятного состояния
Сличение наблюдаемых признаков с эталонами (оптимальным предстартовым состоянием)
Самооценка предстартового состояния на данных соревнованиях

Рис. 3.18. Схема регуляции спортсменом психического состояния перед стартом (по Б. А. Вяткину, 1974)

12.6. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена

Предсоревновательная психологическая подготовка завершается созданием оптимального предстартового состояния. Поскольку в процессе соревнования спортсмену приходится выходить несколько раз на старт, выполнять несколько попыток и т. д. В этом случае необходима предстартовая психологическая подготовка, направленная на создание у спортсмена состояния готовности к выполнению каждого конкретного действия.

На первом этапе предстартовой психологической подготовки используется специальная разминка для подготовки всех психофизиологических функций к предстоящей деятельности. На этом этапе решаются задачи по формированию оптимальной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), оптимальной психической напряженности, эмоциональной устойчивости и психической мобилизации на предстоящую деятельность.

Подготовка спортсмена к предстоящей деятельности включает (П. А. Рудик):

1) повышение мышечно-суставной чувствительности при выполнении специальных упражнений;

2) повышение интенсивности и устойчивости внимания;

3) уточнение отражения в сознании биодинамической структуры предстоящего действия и выделение наиболее значимых элементов действия посредством реального выполнения упражнения или идеомоторных действий;

4) уточнение поставленной цели на действия и возбуждение активного стремления к достижению этой цели;

5) формирование установки на результат;

6) создание уверенности в своих силах и оптимального эмоционального состояния;

7) возбуждение готовности к максимальному проявлению волевых усилий и личностных качеств.

Управление концентрацией и устойчивостью внимания является трудной задачей для спортсмена при создании мобилизационной готовности к действию. Это становится возможным при развитых у спортсмена умениях психической саморегуляции, обусловливающих организацию сознания спортсмена.

Важной частью мобилизации спортсмена на предстоящие

действия является апробирование и уточнение биодинамической структуры упражнения (действия). В сознании спортсмена выделяются наиболее информативно-значимые элементы действия (начало или самый трудный элемент). Такая операция выполняется в процессе умственной деятельности с использованием идеомоторных актов.

Перед выходом к выполнению соревновательного действия предметной направленностью сознания спортсмена будет отражение в двигательном образе упражнения пространственных, временных, силовых характеристик двигательных действий. Охват различных параметров движений требует сужений афферентации. При принятии исходного положения при выходе на старт спортсмен концентрирует свое внимание на тех или иных параметрах движений: спортсмены низкой квалификации – на пространственных; высокой квалификации – на временных и скоростно-силовых параметрах.

В процессе соревнований оптимальную сосредоточенность внимания затрудняет чрезмерная эмоциональная возбудимость. Это естественный процесс реагирования организма на участие в соревновательной деятельности. Использование психорегулирующей и идеомоторной тренировки позволит избежать лишних энергозатрат. Поэтому спортсмены должны уметь пользоваться ими.

Таким образом, на этапе непосредственной подготовки спортсмена к предстоящему действию создание мобилизационной готовности наиболее успешно протекает через единство умственных и двигательных действий. Важную роль при этом играют идеомоторные акты, сформированные в процессе идеомоторной тренировки.

Литература

1. *Алексеев А. В.* Преодолей себя. – М.: ФиС, 2006.
2. *Бабушкин Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие для студентов физкультурных вузов, тренеров. – Омск: СибГУФК, 2007.
3. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2014.
4. *Загайнов Р. М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск:

СибГАФК, 2004.

6. *Пономарев П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2010.

7. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.

8. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

9. Психология соревновательной деятельности спортсмена / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010.

10. *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проект, 2005.

Контрольные вопросы

1. В чем отличие соревнования от тренировки?
2. Что включает в себя объективная соревновательная ситуация?
3. Раскройте содержание субъективной соревновательной ситуации.
4. Укажите психологические симптомы состояния боевой готовности спортсмена.
5. В чем отличие предстартовой лихорадки от состояния боевой готовности?
6. Перечислите симптомы состояния предстартовой лихорадки.
7. Какими методами можно определить предстартовое состояние спортсмена?
8. Какие системы организма необходимо диагностировать при определении предстартового состояния?
9. Перечислите методы регуляции предстартовых состояний.

Темы рефератов

1. Факторы, обусловливающие характер предстартового состояния.
2. Влияние предстартового состояния на результативность соревновательной деятельности спортсмена.
3. Эмоциональное возбуждение и его регуляция.

4. Назначение идеомоторных актов при подготовке к предстоящему действию.

5. Формирование мобилизационной готовности спортсмена к предстоящему действию.

Глава 13
Психические состояния в спорте и их регуляция

13.1. Общее понятие и параметры состояний

Понятие «состояние» в настоящее время является общеметодологической категорией. Его используют ученые в разных науках (физике, химии, философии, физиологии, психологии, медицине и т. д.) и в обыденной речи («Я не в состоянии помочь вам», «Эта вещь находится в хорошем состоянии» и т. п.). В самом общем плане это понятие обозначает характеристику существования объектов и явлений, реализации бытия в данный и все последующие моменты времени.

Проблема нормальных состояний человека стала широко и основательно рассматриваться относительно недавно – с середины XX в. До этого внимание исследователей (главным образом физиологов) было в основном направлено на изучение состояния утомления как фактора, снижающего эффективность трудовой деятельности и эмоциональных состояний. Постепенно круг выделяемых состояний стал расширяться, чему в немалой степени способствовали запросы практики в области спорта, космонавтики, психогигиены, учебной и трудовой деятельности.

На этом фоне эмпирическое изучение отдельных состояний, их диагностики, профилактики и регуляции заняло ведущее место. Теоретические же и особенно методологические аспекты проблемы функциональных и психических состояний остались как бы в тени.

Психическое состояние как самостоятельную категорию впервые выделил В. Н. Мясищев (1932). Но первая основательная попытка обосновать проблему психических состояний была предпринята Н. Д. Левитовым, опубликовавшим в 1964 г. монографию «О психических состояниях человека». В последующие годы изучение проблемы нормальных состояний человека велось по двум направлениям: физиологи и психофизиологи изучали функциональные состояния, а психологи – эмоциональные и психические. Несмотря на множество публикаций по проблеме психических состояний в спорте, эта проблема не получила еще достаточно полного освещения, в том числе практического и теоретического.

Психические состояния отражают всю гамму внутренних и внешних, субъективных и объективных условий

жизнедеятельности, актуальных для человека в данный момент времени. Каждое психическое состояние лишь временно, одно состояние сменяется другим. Они классифицируются по факторам, отражающим их существенные признаки: по преобладанию в структуре, по признаку отношения к определенному виду деятельности, по временному отношению к деятельности, по напряженности психических функций, по направленности переживаний и др. За последние годы в психологии спорта уделялось большое внимание изучению некоторых ярко выраженных психических состояний: стресса, беспокойства или тревоги, ригидности и, наконец, фрустрации. Правда, зарубежные исследователи по отношению к этим явлениям часто избегают терминов «состояния», но фактически речь идет именно о состояниях, которые при определенных условиях на некоторое время накладывают отпечаток на всю психическую жизнь или, если говорить на языке биологии, являются целостными реакциями организма в его активном приспособлении к среде.

Отражение спортсменом специфических ситуаций в процессе спортивной подготовки к конкретным соревнованиям в условиях тренировочных нагрузок, через оценку их как благоприятствующих или неблагоприятствующих удовлетворению потребности достижения, и приводит к выраженности психической напряженности, способствующей или, наоборот, отрицательно влияющей на боевую готовность к соревнованиям.

Вот почему своевременный и объективный психологический контроль за психическим состоянием спортсменов в специфических условиях соревновательной подготовки, а также психорегуляция и психокоррекция неблагоприятных психических состояний: эмоциональной напряженности, лихорадки, апатии – перед стартом, разочарования, фрустрации – после неуспеха и т. д. представляют важную актуальную задачу психологического сопровождения в спорте.

В психологии наиболее распространенным является представление о состояниях как относительно устойчивых психических явлениях, имеющих начало, течение и конец, т. е. динамических образованиях. Общепринятым является и мнение о состояниях как психических явлениях, отражающих особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени или адаптационного процесса. Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности,

индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики; *подвижность* заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания; *относительная устойчивость* выражается в том, что их динамика менее выражена, чем у психических процессов. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последняя означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние. Важно остановиться на самом понятии «психическое состояние» и на классификации психических состояний в условиях спортивной деятельности. Понятие «состояние» имеет различные значения. Врач говорит о состоянии здоровья, тренер – о состоянии тренированности спортсмена, физиологи – о состоянии возбуждения и торможения, о состоянии покоя, о рабочем состоянии функциональных систем и организма, психологи – о состояниях стресса, монотонии и др. (Е. П. Ильин, 1980).

Состояние – это реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

Классифицировать психические состояния можно в зависимости от условий деятельности, времени их протекания, уровня активации, потребности, значимости для процесса и результата деятельности. Можно выделить следующую классификацию психических состояний:

а) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний:

– личностные (устойчивые) – ситуативные;

б) общефункциональные, определяющие общую активность человека:

– стенические (повышающие жизнедеятельность) – астенические (угнетающие деятельность);

в) состояния психического напряжения в сложных условиях жизнедеятельности и поведения:

– операциональная – эмоциональная напряженность;

г) в зависимости от доминирующих механизмов:

– интеллектуальные,

– волевые,

– эмоциональные;

д) в зависимости от степени глубины:

– состояния (более или менее) глубокие,

– поверхностные,

– бессознательные;

е) в зависимости от времени протекания:

– перманентные (продолжительные),

– текущие,

– оперативные (краткие);

ж) в зависимости от влияния на личность:

– положительные и отрицательные,

– доминантные и актуальные,

– благоприятные и неблагоприятные;

з) в зависимости от степени осознанности:

– состояния более или менее осознанные;

и) в зависимости от условий, их вызывающих:

– внешние,

– внутренние;

к) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки:

– оптимальные,

– кризисные состояния (стресс, фрустрация, конфликт, кризис),

– пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость),

– психические состояния нарушенного сознания.

Все психические состояния связаны с нейродинамическими особенностями высшей нервной деятельности и с особенностями психической саморегуляции каждого человека.

Физиологическую основу психических состояний составляют функциональные динамические системы (нейронные комплексы), объединенные по принципу доминанты. В отличие от физиологических реакций, отражающих энергетическую сторону адаптационных процессов организма, психические состояния определяются преимущественно информационным фактором и отвечают за обеспечение приспособительного поведения на психическом уровне. Психические состояния – явления исключительно индивидуализированные, так как зависят от особенностей конкретной личности, ее ценностных ориентаций и т. п. Соответствие психических состояний вызвавшим их условиям может быть нарушено. В этих случаях происходит ослабление их приспособительной роли, снижение эффективности поведения и деятельности вплоть до полной дезорганизации. Такие состояния называются «отрицательные

(дезадаптивные) психические состояния».

Постановка проблемы психологических состояний в спортивной деятельности имеет большое практическое значение. Успех в соревнованиях зависит от учета не только личностных свойств спортсмена, но и его временных психических состояний.

До последнего времени подавляющее большинство исследований психических состояний в спорте относилось к предсоревновательному периоду. Первые описания и анализ влияния предстартовых состояний на соревновательную деятельность были проведены А. Ц. Пуни, П. А. Рудиком еще в 30-е годы XX столетия.

Практика спорта вызывает необходимость теоретического анализа этих состояний и других психических состояний и в настоящее время.

Но прежде чем приступить к анализу психических состояний, необходимо охарактеризовать состояния, сопутствующие нормальной реализации жизненных потребностей. Такого рода состояния в условиях повседневной, спортивной деятельности определяются как состояния функционального комфорта или оперативной активности, то есть это значит, что средства и условия деятельности конкретного человека полностью соответствуют его функциональным возможностям, а сама деятельность сопровождается положительным эмоциональным к ней отношением. Таким состояниям свойственна достаточно высокая активность, сопровождающаяся оптимальной по силе нервных и психических функций человека. Однако идеальных условий для любой деятельности практически не бывает никогда. Чаще всего имеют место бóльшие или мéньшие, внешние или внутренние помехи, которые нормальное активное состояние могут значительно изменить, превратив его в трудное. При этом значимы как тип помехи, так и фаза деятельности, в которой эта помеха действует.

Одним из условий овладения культурой психодиагностики и психорегуляции является знание не только о предсоревновательных состояниях и обстоятельствах, при которых они возникают, но и соревновательных, постсоревновательных, которые в процессе спортивной подготовки по-разному влияют на успешный или неуспешный исход соревновательной борьбы.

Так, в условиях спортивной деятельности спортсмен может находиться в самых различных психических состояниях, как положительных (адаптивных) – готовность, оптимальное напряжение, сосредоточенность, внимательность, увлеченность, азартность, воодушевленность, упорство, решительность,

мобилизованность и пр., так и отрицательных (дезадаптивных) – дистресс, эмоциональная напряженность, фрустрация, рассеянность, страх, апатия, неуверенность, агрессивность, робость и пр.

Отрицательные психические состояния применительно к ситуациям повседневной спортивной тренировки можно подразделить на следующие три группы:

1. Психические состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма в естественных фазах деятельности. Сюда относятся неблагоприятные формы предстартовых и стартовых состояний, доминантные состояния (эмоциональная напряженность, стресс, навязчивость мыслей и действий и т. п.).

2. Психические состояния, формирующиеся под влиянием непривычных факторов внешней среды биологического, психологического и социального характера (реактивные состояния). Эта группа включает такие весьма разнородные состояния, как утомление, дремотные состояния (апатия, монотония), тревогу, депрессию, аффект, фрустрацию, а также состояния, вызываемые воздействием одиночества (изоляции), ночного периода суток («ночная психика»).

3. Нарушения в сфере личностной мотивации, куда относятся, например, «мотивация неуспеха или боязнь успеха» и другие разновидности.

Создание у спортсмена положительного психического состояния, обеспечивающего качественный уровень тренировки, является конкретной задачей психологической подготовки. Достигнутое *актуальное* психическое состояние может носить временный характер. Стабилизируясь, оно имеет тенденцию к переходу в *доминирующее,* которое, сохраняясь длительное время на базе устойчивых отношений, определяет *свойства личности,* составляющие суть *спортивного характера.*

По уровню напряженности психических функций состояние спортсмена может колебаться в весьма широких пределах – от оптимального функционирования до стресса и фрустрации. В связи с этим следует отметить, что одним из важнейших факторов обеспечения эффективности деятельности спортсмена является уровень психического напряжения. При этом в целостном процессе психической регуляции деятельности личности можно наблюдать три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Неслучайно в подготовке спортсменов высокой квалификации наряду с ее физическими, техническими, тактическими компонентами значительное место занимают волевая и психическая подготовка.

Однако такое разделение в достаточной мере условно, так как ни разум, ни чувство нельзя вычленить из целого. При этом, учитывая всю важность интеллектуального компонента, принципиальное значение для эффективности деятельности спортсмена имеют особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоционального и волевого компонентов.

Психическое напряжение, связанное с изменением мобилизационного уровня активности ЦНС, может развиваться под действием не только психических факторов (эмоциональной неустойчивости, мотивационной диспозиции, уровня притязаний), но и физических (состава газовой среды в организме, гипертермии), а также социальных (поведение болельщиков, тренера, характер судейства). Перечисленные причины приводят к снижению или повышению уровня возбудимости нервной и вегетативной систем и тем самым нарушают эффективность, надежность действий спортсмена в условиях психической напряженности.

Однако между психическим напряжением и вытекающей из него активацией нервной системы, с одной стороны, и результативностью спортивной деятельности – с другой, нет пропорциональной зависимости. На это обращают внимание специалисты, исследующие влияние психического напряжения на результаты спортсменов в соревновательной деятельности, поддерживая известное правило Йеркса-Додсона – при слабом и высоком уровне психического напряжения достижения спортсменов хуже, чем при среднем уровне психического напряжения.

Как следует из этого правила, психическое напряжение оказывает положительное влияние на результаты спортивной деятельности (мобилизует организм) лишь до тех пор, пока не превышает определенного оптимального уровня. При повышении же этого уровня в организме развиваются процессы гипермобилизации, которые влекут за собой нарушение механизмов саморегуляции и дезорганизацию деятельности (заторможенность процессов).

Психические состояния чаще всего проявляются как реакция на ситуацию или деятельность и носят адаптивный, приспособительный характер к постоянно изменяющейся окружающей действительности, согласуя возможности человека с конкретными объективными условиями и организуя его взаимодействия со средой.

В ситуациях оптимального психического напряжения у спортсменов наступает адаптация, приводящая к сохранению и улучшению качества деятельности.

Многочисленные исследования указывают на то, что у каждого спортсмена имеется индивидуальная оптимальная зона, т. е. такая «зона», которая позволяет добиться наилучшего результата с меньшими нервно-психическими, физическими перегрузками различных функциональных систем. В определении причин, от которых зависит эта индивидуальная «зона», мнение специалистов неоднозначно. Одни указывают на силу мотивации, степень тревожности, т. е. личностные особенности, другие – на основные свойства нервной системы, темперамента, третьи – на биохимические корреляты.

Но все согласны с тем положением, что постоянное превышение уровня психического напряжения выше оптимального достигается за счет мобилизационных ресурсов организма, и если не учитывать рациональность режима чередования «нагрузка – отдых, восстановление», то происходит истощение энергоресурсов и потеря оптимальной спортивной формы. Очень важно в ходе психологической подготовки не только определять, но и формировать этот индивидуальный оптимум реактивности для каждой конкретной тренировочной и соревновательной нагрузки. Понимание механизмов возникновения и сохранения оптимального уровня психического напряжения позволит более избирательно регулировать его после тяжелых, экстремальных психических нагрузок у спортсменов.

Психическое напряжение проявляется на тренировке и в соревнованиях. В тренировочном процессе оно связано главным образом с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата. Условно напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании – результативным. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может появиться задолго до соревнования.

Известно, что состояния психического напряжения, так же, как физического утомления, чередуемые с отдыхом, выступают средством достижения фазы суперкомпенсации, то есть – целью спортивной тренировки. Однако те супернагрузки, которые используются в современном спорте высших достижений, могут привести к переутомлению, психической напряженности, то есть к понижению функций организма, что может рассматриваться как фактор отрицательный.

В связи с тем, что ряд отрицательных форм предсоревновательного и послесоревновательного состояний

эмоциональной напряженности (фрустрации, апатии, эйфории и др.) приводят к снижению работоспособности и эффективности соревновательной деятельности, необходимо регулировать и уменьшать их дезорганизующее влияние.

Если рассматривать тренировочный процесс как педагогический процесс управления состояниями спортсмена с замкнутой петлей обратной связи, то весьма важным компонентом здесь является система контроля. При управлении психическим состоянием такой контроль принято называть психодиагностикой. Исходя из того, что после больших нагрузок психика спортсмена восстанавливается дольше других функций, на первый план выходит знание тренером признаков психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность – и умение определять общие и специфические для каждой стадии признаки.

Обычно выделяют следующие характеристики динамики предсоревновательного и соревновательного психического напряжения: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия.

Стартовое безразличие означает, что спортсмен достаточно спокоен, и объясняется тем, что предстоящие соревнования не представляют для него особой значимости; уровня его подготовленности вполне достаточно для победы. Считается, что стартовое безразличие не может способствовать проявлению резервных возможностей организма, которые вскрываются только благодаря экстраординарным психическим состояниям. Поэтому оно определяется как неблагоприятное.

Состояние *боевой готовности* является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма, когда возможно проявление его резервов. Понятно, что подведение спортсмена в таком состоянии к моменту старта требует огромного психопедагогического мастерства тренера. Но даже при филигранном подведении спортсмена к конкретному соревнованию тренер должен быть готов к возникновению непрогнозируемых отрицательных факторов, которые могут в значительной мере понизить состояние боевой готовности. Это могут быть различные организационные издержки, а также непосредственные воздействия психологического плана.

Психическое напряжение, возрастая, может перейти в психическую напряженность, и спортсмен попадает в состояние, называемое *стартовой лихорадкой* и характеризуемое дисгармонией функций и систем, обеспечивающих деятельность; наблюдается падение энергетических возможностей. В этом состоянии результат совершенно не предсказуем, хотя

значительно больше шансов, что он будет отрицательным. Вполне понятно, что состояние стартовой лихорадки является нежелательным.

Следует отметить, что неконтролируемое состояние стартовой лихорадки может привести к резкому падению психического напряжения и переходу в чрезвычайно опасное состояние, практически не поддающееся коррекции и называемое *стартовой апатией.*

Отрицательные состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные, не адекватные социальным требованиям особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, разрушают спортивную форму, ослабляют психическое и физическое здоровье.

Поскольку основной задачей психологического обеспечения подготовки спортсмена к соревнованию является создание оптимального предстартового состояния, то изучению психических состояний, возникающих в процессе подготовки спортсменов, уделяется особое внимание. Тренер, спортсмен должны знать характеристики психических состояний, причины их возникновения, способы регуляции.

Спортивная деятельность, относящаяся к экстремальным видам деятельности, сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена. Эта реакция отражает процесс адаптации организма к реальной деятельности. Содержание предстоящей спортивной деятельности (тренировочной, соревновательной) вызывает специфические целостные функциональные реакции организма спортсмена. Эти реакции определяют интегральную динамическую характеристику уровня функционирования всех систем организма, называемую функциональным состоянием.

Функциональное состояние спортсмена формируется и изменяется под влиянием воздействий предстоящей деятельности и обусловлено рядом субъективных факторов:

– степенью спортивной одаренности;

– уровнем спортивного мастерства и опытом;

– уровнем индивидуальных резервов энергообеспечения предстоящей деятельности;

– состоянием здоровья;

– спортивной мотивацией.

К возникновению и развитию тех или иных состояний приводят различные причины. Одни состояния возникают как следствие физической или умственной нагрузки (утомление), другие – в результате оценки ситуации и возможных последствий

(страх), третьи – в результате общения с людьми (гнев, радость, обида).

Наличие причины еще не означает, что состояние возникло и будет развиваться, так как функциональные системы обладают устойчивостью к действию внешних и внутренних факторов.

Устойчивость человека к формированию неблагоприятных состояний, глубина происходящих при этом сдвигов зависят:

1) от свойств нервной системы;

2) от биохимических особенностей, в частности способности тканей организма потреблять кислород;

3) от социальных факторов (эмоционального настроя);

4) от приобретенных факторов (уровня тренированности).

Одна и та же причина может вызвать различные состояния. Так, однообразная деятельность может привести к состоянию монотонии, вызванному торможением психической активности, или к психическому пресыщению, связанному с возбуждением.

Состояния как системные реакции включают в свою структуру различные функциональные системы и уровни регулирования: вегетативную, нервную, мотивационную, волевую и др.

О состоянии судят по сопутствующим им переживаниям различных чувств: усталости, скуки, страха и т. п., являющимся объективным показателем при изучении состояний. Наряду с переживаниями спортсмена в организме возникает комплекс изменений: в одном случае может усиливаться возбуждение в двигательных центрах, в другом случае оно ослабляется, превалирует процесс торможения. Эти изменения могут сопровождаться усилением влияния либо симпатического, либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Изменяется и поведение спортсмена.

Распознать то или иное состояние можно лишь с учетом ряда показателей, отражающих уровень активности основных функциональных систем (психических, вегетативных, двигательных) и особенностей переживаний человека.

П. К. Анохин предлагал рассматривать в качестве условия высокой результативности деятельности человека согласование в динамике состояния показателей трех уровней: 1) психическое возбуждение (тревога, эмоции); 2) вегетативное возбуждение (энергетика); 3) двигательный фактор (психомоторика).

Наиболее значимым фактором состояния является *психический фактор* (мотивация и эмоции).

Для начала деятельности (например, требующей выносливости) необходим высокий уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть барьер комфорта и

совершать деятельность на фоне утомления и напряжения.

Функциональный фактор (энергетический) обеспечивает мобилизацию всех жизненно важных ресурсов организма спортсмена посредством активации вегетативной и центральной нервной системы для сопротивления воздействию стресс-факторов. Источниками активации нервной системы выступают потребности.

Двигательный фактор состояния представляет собой механизм управления движениями. Основные механизмы управления движениями: центральные моторные программы и обратная афферентация. В структуре психического состояния три важнейших фактора (уровня), имеющие свои специфические функции и в целом обеспечивающие результативность деятельности.

Параметры состояний. Основные параметры, по которым могут характеризоваться состояния, следующие:

1. *Длительность (устойчивость) состояний*. Принято говорить о состояниях кратковременных (мимолетных), длительных и хронических. В спортивной практике их называют соответственно:

1) оперативные, проявляющиеся при однократном воздействии (злость, страх, удивление);

2) текущие – при нескольких воздействиях, например, после ряда тренировок (спокойствие, заинтересованность, леность, торможение);

3) перманентные, длящиеся недели, месяцы (состояние высокой тренированности, депрессия, опустошенность).

Возможность перехода состояний из текущих в перманентные имеет как положительное значение (при развитии состояния тренированности), так и отрицательное (при развитии хронического утомления, переутомления, хронической монотонии). В одном случае следует стимулировать переход одного состояния в другое, в другом – не допускать.

2. *Степень активированности функциональных систем*. Это качество характеризует уровень функционирования систем. В отношении уровня сознания степень активированности мозговых структур и сопутствующие ей состояния можно представить в виде следующей схемы: от сна к бодрствованию в состоянии покоя и дальше к психическому пресыщению.

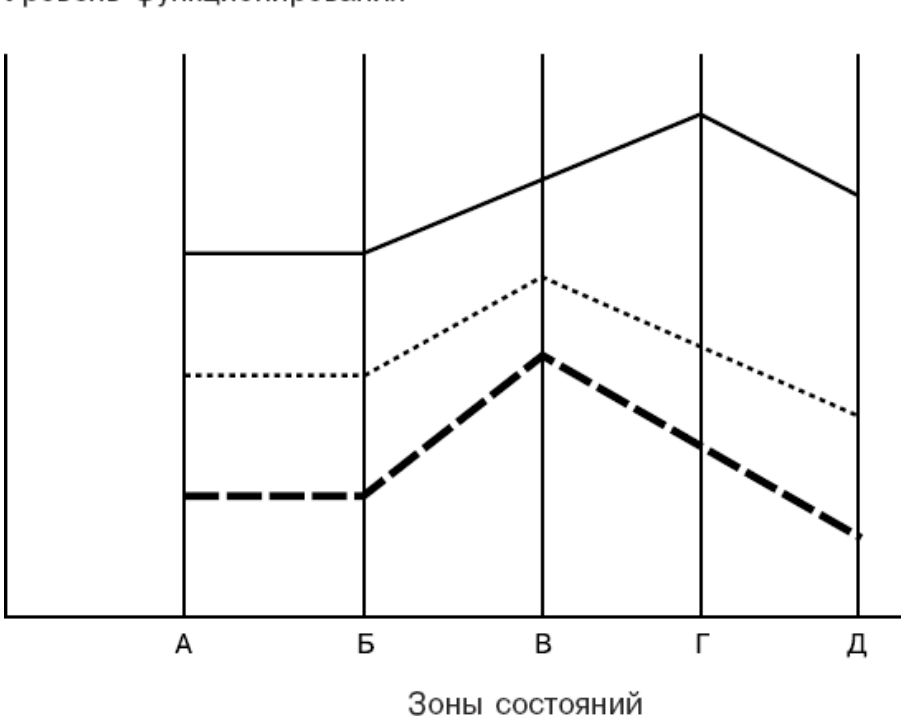

Рис. 3.19. Взаимодействие показателей психического (верхняя линия), функционального (средняя линия) и двигательного (нижняя линия) факторов состояния спортсмена (Л. Д. Гиссен, 1990)

3. *Качество состояний.* По знаку переживаемых эмоций состояния делят на положительные (вдохновение) и отрицательные (апатия). С точки зрения влияния на эффективность деятельности такое название может не соответствовать роли состояний. Например, благодушное настроение спортсмена может снижать настойчивость в достижении цели. Состояние спортивной злости (как отрицательное) может стимулировать деятельность.

4. *Глубина состояний* характеризуется степенью выраженности переживаний и сдвигов физиологических функций: глубокие (страсть), поверхностные (настроение).

5. *Осознаваемость состояния* характеризуется степенью осознания наличия определенного состояния: осознаваемые (интерес), неосознаваемые (тревога).

6. *Динамика состояния.* Психическое состояние изменчиво и представляет собой некоторый континуум возбуждения. Наиболее динамично психическое состояние в период подготовки к соревнованию и в процессе спортивного соревнования. Тренеру

важно знать причины изменения психического состояния у каждого спортсмена, воздействуя на которые можно предотвратить развитие неблагоприятного состояния.

Рассогласование систем организма наблюдается в третьей фазе развития стрессового состояния. При этом психический фактор остается на высоком уровне функционирования, а функциональный фактор (вегетатика) и двигательный фактор обнаруживают тенденцию снижения (истощение).

Наиболее значимым в психическом состоянии считается психологический фактор (эмоции и мотивация). Мерой выносливости к действию факторов нагрузки является сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния (В. Ф. Сопов, 2003).

Роль энергетического фактора психического состояния состоит в обеспечении мобилизации ресурсов организма спортсмена, посредством активизации вегетативной и центральной нервной системы для сопротивления воздействию стресс-факторов.

Двигательный фактор психического состояния представляет собой механизм управления движениями, основанный на двух принципах: принципе сенсорных коррекций выполняемого движения; принципе прямого программного управления.

Предсоревновательные психические состояния. Данные состояния обусловлены предсоревновательной подготовкой спортсмена и отражают уровень готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Их изучение в период подготовки к соревнованию необходимо, так как они отличаются динамичностью и определяют стартовую готовность и результативность соревновательной деятельности.

Психологическая подготовленность характеризует уровень развития психологических свойств и функций спортсмена, от которых зависит надежное выполнение соревновательной деятельности. Она включает четыре компонента: потребностно-мотивационный, эмоциональный, рефлексивный, сенсомоторный, и характеризуется динамичностью эмоциональной и мотивационной сферы личности спортсмена. Для диагностики психологической подготовленности предлагается методика Г. Д. Бабушкина (2007). Создание психологической подготовленности является одной из задач предсоревновательного микроцикла. Данное состояние относится к длительным состояниям ввиду продолжительности его проявления.

Психологическая готовность к соревнованию – состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее полному проявлению возможностей спортсмена в конкретном

соревновании. Данное состояние относится к текущим, формируется на заключительном этапе непосредственной подготовки к соревнованию и должно сохраняться на всем его протяжении.

Психическая готовность – кратковременное психическое состояние, характеризующееся высокой динамичностью, предшествующее выполнению конкретного для соревновательного действия: подъем штанги, выполнение гимнастического упражнения на снаряде, метание диска, прыжок в высоту и т. п. Это состояние относится к оперативным состояниям, возникает и сохраняется при непосредственной разминке перед выполнением соревновательного упражнения. Оно формируется на базе психологической готовности непосредственно перед выполнением соревновательного действия.

Оптимальное боевое состояние – это состояние пика мобилизации функций организма на достижение успеха в соревновании. Оно проявляется непосредственно перед стартом и в процессе соревнования.

13.2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, связанная с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Состояние представляет собой синдром. Например, состояние, вызываемое борьбой мотивов, всегда содержит в себе познавательные и эмоционально-волевые элементы. Причем они не суммируются, а отражают целостную структуру.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния.

Состояние стресса – неспецифическая реакция организма в

ответ на неблагоприятное воздействие стресс-факторов на человека. Стресс является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки ситуации собственных возможностей, тренированности, обученности и готовности к регуляции своего поведения, деятельности. Содержанием психологического стресса является тревога за успех, благополучное разрешение ситуации.

Под стрессом понимается глобальный ответ организма на воздействия, носящие экстремальный характер, или на повышенную нагрузку, имеющую место в спортивной тренировке. Стресс – динамичный процесс, включающий три фазы: 1) тревога, настораживание, возбуждение; 2) приспособление – адаптация организма к стрессорам; 3) истощение – рассогласование в деятельности систем организма.

Психологический стресс – состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, развивающееся под воздействием стресс-факторов.

В спортивной деятельности имеют место предсоревновательные и соревновательные стресс-факторы. В группу предсоревновательных стресс-факторов входят: предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде, в семье; положение фаворита перед соревнованием; плохой сон перед соревнованием; предыдущие неудачи; завышенные соревновательные цели; повышенная ответственность за результат и др.

Предсоревновательные стресс-факторы способствуют возникновению неблагоприятного предстартового состояния. В группу соревновательных стресс-факторов входят: неудачи на старте; необъективное судейство; отсрочка старта; упреки во время соревнования; превосходство соперника; негативные реакции зрителей; плохое физическое самочувствие. Соревновательные стресс-факторы воздействуют на поведение и деятельность спортсмена сугубо индивидуально. Один и тот же стресс-фактор может оказывать различное влияние на того или иного спортсмена: на одного – положительно, на другого – отрицательно. Тренеру и спортсмену важно знать характер влияния того или иного стресс-фактора.

Состояние тревоги – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность. Тревога может возникнуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с

тренером или партнером, но и из-за соматических нарушений, недостатка витамина В, токсикоза и др. Оптимальный уровень тревоги повышает результаты напряженной профессиональной деятельности согласно закону Йеркса-Додсона.

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность в мочеиспускании, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломленный взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, тошнота, головная боль, сухость во рту, нарушение сна.

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) сопровождается отрицательной направленностью мыслительной деятельности спортсмена и негативно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

Противоположным состоянием является уверенность. Так, Е. Пеньковский перед подходом к штанге был на 100 % уверен в установлении мирового рекорда в толчке штанги, посвятив предстоящий рекорд своему товарищу, олимпийскому чемпиону В. Куренцову.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т. п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует знать, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др.

Монотония – психическое состояние, возникающее в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность. Оно характеризуется пониженной психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению внимания в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности, преждевременной

усталостью, чувством неудовлетворенности, сонливостью, увеличением времени сложной реакции, реагированием на ложные выпады противника. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию к тренировочной работе.

Однообразие тренировочной деятельности бывает двух видов: двигательное (характеризуется однообразным повторением тренировочных движений) и сенсорное (обусловленное однообразным повторением сигналов и стимулов среды). Они и вызывают конфликт между ведущими отношениями личности к выполняемой работе. Возникающую монотонию характеризуют:

а) *субъективные симптомы:* изменение мотивации, падение интереса, скука, апатия, чувство усталости, сонливость, пароксизмальные паузы сна от 1–2 до 30–50 с, и как результат – ослабление внимания, переоценка временных интервалов, зрительные галлюцинации;

б) *объективные симптомы:* ухудшение реакции выбора и укорочение простой реакции, снижение частоты пульса, артериального давления, энергозатрат, падение мышечного тонуса, нарушение координации, но с целью компенсации несколько возрастает двигательная активность. Переносимость монотонии индивидуальна.

Состояние психического **пресыщения –** психическое состояние из ряда подобных утомлению (см. монотония) возникает в условиях однообразия профессиональной подготовки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности. Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения.

В психологии спорта при разработке проблемы монотонии установлено, что чаще всего психическое пресыщение наступает в период перехода от выполнения объемных нагрузок к более скоростным, но идентичным по структуре. Стремясь быстро избежать однообразия, спортсмен чаще меняет темп на скоростной. Но так как это нежелательно из-за опасности преждевременного входа в спортивную форму, неизбежно возникает конфликт между нежеланием продолжать монотонную тренировку и сильными мотивами, побуждающими спортсмена продолжать навязываемую тренировочную программу.

В результате скука, сонливость, снижение активации, свойственные монотонии, переходят в напряжение, нервозность, капризность, беспокойство, чувство «топтания на месте». В этом случае субъективное отвращение к тренировочной нагрузке

выступает как вторичная фрустрация – конфликт. Подобное крайнее проявление психического пресыщения однообразием тренировки зависит от степени толерантности к действию монотонии и обусловлено выраженностью специфических индивидуальных качеств, так называемый «комплекс монотонофильности».

Состояние фрустрации – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Подобное состояние наблюдается в спорте довольно часто, когда физическое, социальное или воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря ее воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. Чем более сложные возникают препятствия, тем активнее у многих людей происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустрации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

1) нарушение тонкой координации;

2) когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;

3) эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость ее источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным: при ожидании успеха в деятельности последний не достигается. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена:

1) *экстрапунитивная* форма характеризуется: раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;

2) *интрапунитивная* форма характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах;

3) *импунитивная* форма характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

Наиболее действенным средством борьбы с фрустрацией является рациональная регуляция (В. Ф. Сопов, 2005). Для устранения имеющейся депрессии важно определить вид психологической защиты. Рациональная психорегуляция включает комплекс процедур: логический анализ ситуации, вызвавшей фрустрацию; выбор тактики дренажа эмоций или психологической защиты; составление плана для выхода из возникшего состояния. Не менее важным методом является создание и поддержание устойчивого позитивного настроения спортсмена.

13.3. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний

Чаще других у спортсменов перед стартом возникают состояния: тревожности (в 60 % случаев), предстартовая лихорадка (24 %), предстартовая апатия (20 %), психического пресыщения (13 %), неуверенности в успешном выступлении (13 %).

Возникновение того или иного состояния – явление довольно частое в спортивной практике и обусловлено причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых

стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам.

К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

На сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях недостаточно к тому подготовленные физически, технически, тактически, психологически. В период непосредственной подготовки к соревнованию недостаточная подготовленность спортсмена проявляется все более конкретно, становится очевидной и реально невосполнимой в оставшееся до соревнования время. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании из-за недостаточной подготовленности.

Предстоящее соревнование вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируются неблагоприятные психические состояния – неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена при недостаточной подготовленности не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. В этом плане тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Это важно для тренера и в том плане, что спортсмены лучше знают свое предстартовое состояние, чем их тренеры. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Одной из наиболее важных причин, оказывающих влияние на постоянное возникновение неблагоприятных психических состояний, является отсутствие должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки. И не случаен, а скорее закономерен, тот факт, что на возникновение неблагоприятных психических состояний на начальном этапе занятий спортом (выступления по третьему и второму разряду) указывает большинство спортсменов. В дальнейшем у этих спортсменов возникновение неблагоприятных психических состояний приобретает постоянный характер. Отсюда становится

очевидным значение психологической подготовки спортсменов на начальном этапе занятий спортом, что не предусматривается программами ДЮСШ. Так, в исследовании Г. Д. Бабушкина и Ю. Ф. Назаренко (1995) показано, что отсутствие работы с юными спортсменами по развитию психических функций на начальном этапе подготовки сказывается отрицательно на предстартовом состоянии и результатах соревновательной деятельности. При анализе выступлений юных тяжелоатлетов оказалось, что 45,5 % зачетных подходов были неудачными. Коэффициент эффективности их выступления менее единицы был у 42,6 %. Аналогичные результаты были получены и при анализе выступлений тяжелоатлетов высокой квалификации. Включение в тренировочный процесс юных тяжелоатлетов психологической подготовки, предусматривающей развитие у них соревновательно важных психических функций, позволило достичь 80–100 % удачных соревновательных подходов.

Причиной возникновения неблагоприятных предстартовых состояний является также неправильно организованная предсоревновательная подготовка. Следствием ее являются апатия, психическое пресыщение, усталость, отсутствие нервно-психической свежести к старту. В большинстве случаев (76 %) спортсмены указывают на наличие в их практике неправильно организованной предсоревновательной подготовки, что повлекло за собой возникновение неблагоприятных психических состояний.

Излишняя напряженность спортсмена как проявление неблагоприятного состояния перед стартом обусловлена преобладанием отрицательных эмоциональных переживаний, таких как боязнь, избегание неудачи, излишняя спортивная злость и т. д., которые возникают после первых неудачных стартов. Продолжительное их протекание способствует возникновению неблагоприятных предстартовых состояний. Неудачное выступление спортсмена в одном соревновании может оказать влияние на возникновение неблагоприятного предстартового состояния к следующему соревнованию, что отмечается представителями бокса и фехтования. Для спортивных игр, плавания, конькобежного спорта это не является характерным. Следует отметить также, что и некоторые положительные эмоции (радость при первом удачном старте) могут привести к возникновению неблагоприятных психических состояний (излишнему возбуждению, самоуспокоенности и др.).

Соревнования в спорте – это своеобразный смотр подготовленности спортсмена, достигающей определенного уровня в тренировочной деятельности, системообразующим фактором которой является ожидаемый спортивный результат. На

основе анализа спортсменом своей подготовленности и подготовленности соперников планируется тот или иной результат, который может быть адекватным и реально достигаемым, а также завышенным, вероятность достижения которого мала. Завышение результатов влияет на возникновение неблагоприятного состояния перед стартом.

Завышение или занижение предполагаемого спортивного результата, как правило, является причиной возникновения тревожности, возбудимости и неуверенности, апатии, самоуспокоенности. Выполнение гимнастками запланированного результата на соревнованиях наблюдалось при высокой степени уверенности (от 80 до 100 %), невыполнение – при низкой степени уверенности (от 40 % до 60 %).

Предполагаемый спортивный результат является следствием самооценки спортсменом своей подготовленности к конкретному соревнованию и служит началом формирования того или иного предстартового состояния. Как завышенная, так и заниженная самооценка, выступающая свойством личности, является причиной возникновения неблагоприятного предстартового состояния. Среди лиц с завышенной самооценкой встречается значительное число спортсменов, подверженных стрессовому состоянию. Заниженная самооценка в основном способствует появлению апатии. В этой связи одной из задач тренера является формирование у спортсменов адекватной самооценки с самого начала занятий спортом.

Вряд ли можно оспаривать тот факт, что спортсмены выступают на соревнованиях успешнее в тех случаях, когда они находились в состоянии боевой готовности. Те же спортсмены, которые находились в неблагоприятном предстартовом состоянии и были выведены из него перед стартом, выступали на соревнованиях менее успешно. На этом сказываются те изменения в организме, которые имели место при неблагоприятном предстартовом состоянии и не прошли без следа.

Характерно, что неблагоприятные психические состояния при многократном их повторении приобретают устойчивый характер и возникают у спортсменов повторно, если повторяются условия, сопутствующие их возникновению. В этой связи эффективным средством психологической подготовки спортсменов будет являться не вывод их из неблагоприятного состояния, а определенная совокупность психолого-педагогических воздействий, используемая в процессе тренировочных занятий, не позволяющая оказаться в том или ином неблагоприятном психическом состоянии перед стартом. Тогда отпадает необходимость диагностики предстартового состояния, которая

не всегда уместна во время подготовки к старту, а также регуляция психического состояния спортсмена, которая не всегда дает желаемый результат в предстартовый период.

Неблагоприятные предстартовые состояния возникают у спортсменов в 46 % случаев в последний час перед стартом. Однако возможно и более раннее их возникновение: за 2–5 часов до старта, за день до старта. Время возникновения неблагоприятного состояния обусловлено как индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, так и внешними факторами, не зависящими от него, но имеющими определенную значимость (ранг соревнований, возлагаемая ответственность, незнакомая местность проведения соревнований, незнакомые соперники, вид спорта и др.). Так, у представителей плавания и спортивных игр неблагоприятные состояния впервые стали возникать в основном на начальном этапе занятий спортом. Для представителей лыжного спорта и биатлона характерно более позднее возникновение неблагоприятных предстартовых состояний – при выступлении по первому спортивному разряду и выше.

13.4. Предотвращение неблагоприятных психических состояний

Приведем практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению некоторых неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и в соревновательной деятельности.

Тревожность

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

Фрустрация

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если достигнуть его не удается, то для предотвращения этого состояния необходимо:

• предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;

• предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;

• сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;

• избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;

• снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;

• развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

• разнообразие содержания тренировочных занятий;

• включение элементов новизны в тренировочные занятия;

• проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;

• проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;

• усиление мотивации занимающихся;

• установление поэтапных целей, разбивая тренировочное задание на серии;

• увеличение темпа работы на занятиях;

• чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

Психическое пресыщение

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонией и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения – правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности: волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на

тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

Страх

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Стресс

Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями; повышение устойчивости к стрессу.

13.5. Внушение как метод регуляции психических состояний

Психическое состояние легче предотвратить, чем регулировать. Тем не менее в спортивной практике используются некоторые методы регуляции психических состояний. Следует иметь в виду, что воздействие того или иного метода

индивидуально.

Наиболее распространенный метод регуляции – внушение. Внушение адресовано к эмоциональной сфере личности и должно быть категоричным. Добиваясь оптимального психического состояния спортсмена, необходимо использовать слова позитивного характера. При этом соревновательная мыслительная деятельность спортсмена становится позитивной, положительно влияющей на его состояние, поведение и деятельность. Примеры позитивных слов, используемых тренером, психологом, самим спортсменом (при самовнушении): развитие, улучшение, совершенствование, уверенность, добиваться, побеждать, собраться, отлично и т. п. Не рекомендуется использовать слова негативного характера, обусловливающие проявление отрицательных эмоций: плохо, ошибка, провал, кризис, снижать, уменьшать, стоять на месте, усталость, трудно, поражение и т. п. Слова негативного характера, произнесенные тренером или возникшие у спортсмена, провоцируют запуск негативных состояний, особенно в процессе соревнований. Опытный тренер-психолог никогда не будет адресовать их спортсмену.

Различают прямое, косвенное, открытое внушение (П. Л. Пономарев, 2010).

Прямое внушение реализуется конкретно, авторитарно, не терпит обсуждений и возражений со стороны спортсмена. Оно должно формулироваться кратко и даваться позитивно окрашенным голосом, произноситься уверенно, глядя спортсмену в глаза, чтобы у него не возникло сомнения. Так, для введения в состояние готовности перед выходом на старт тренер произносит: «Войди в состояние уверенности. Соберись. Успокойся. Вспомни свою лучшую форму».

Тренеру следует иметь в виду, что постоянное использование прямого внушения может привести к зависимости спортсмена от такой формы поддержки. Это препятствует развитию саморегуляционных механизмов. Спортсмен ждет команд тренера и привыкает к ним. При отсутствии тренера на соревновании он оказывается беспомощным в критических ситуациях. Не все спортсмены подвержены прямому внушению, и с их стороны может возникнуть отторжение произносимого тренером внушения. Эффективность воздействия этого способа внушения зависит от наличия глубокого эмоционального контакта между спортсменом и тренером. Данный вид внушения следует использовать в соревнованиях, когда требуется быстрое принятие решений и действие.

Косвенное внушение предполагает определенную форму

сообщения, идущую в обход сознания спортсмена и закрепляющуюся в его подсознании. Такое внушение преследует определенную цель, не распознаваемую спортсменом. Используя косвенное внушение, тренер не провоцирует сопротивление со стороны спортсмена, что возможно при прямом внушении.

Основные виды косвенных внушений:

Предположение. Сущность этого внушения заключается в следующем. Спортсмену внушается подразумевающееся как состоявшийся факт, не подлежащий сомнению.

Например, в спортивной гимнастике при обучении перевороту назад (фляку) тренер говорит:

– После того как сила мышц спины увеличится, тебе легче будет делать это упражнение.

Тренер по футболу может сказать:

– Когда ты будешь разбирать сегодняшнюю игру, обрати внимание, где ты находился, когда твой товарищ вел мяч.

Предположение в вопросительной форме. Тренер перед соревнованием говорит спортсмену:

– Возможно, ты не знаешь, как ты будешь вести себя в состоянии повышенного возбуждения?

Здесь внушение – побуждение к контролю своего предстартового состояния и его регуляции.

Подразумевающееся указание. Тренер перед соревнованием говорит спортсмену:

– После того как ты осознаешь, что влияет на твое состояние в процессе соревнования, ты можешь контролировать его и управлять им.

Здесь внушение – побуждение к самоконтролю состояния и его регуляции.

Открытое внушение подразумевает активизацию бессознательных ресурсов, без обозначения конкретного ресурса.

Мобилизующее внушение представляет собой «двигатель», позволяющий бессознательному спортсмена осуществить внутреннюю работу, направленную на изменение в его личности в нужную для тренера сторону. Мобилизующее внушение воодушевляет спортсмена, который получает сообщение от тренера, что тот верит в него. Такое внушение направляет спортсмена к поиску неиспользованных ресурсов. Психологические ресурсы многогранны и неисчерпаемы, особенно в тех видах спорта, где требуются мыслительные ресурсы.

Так, перед соревнованием тренер говорит спортсмену:

– У тебя могут активизироваться внутренние ресурсы, которые позволят тебе одержать победу в борьбе с соперниками.

В этом внушении не уточняется, какие ресурсы еще не использованы. Спортсмен сам их активизирует на неосознаваемом уровне.

Используя в работе со спортсменами приведенные выше внушения, тренер помогает спортсмену раскрыть свои ресурсы и найти им применение.

Самовнушение нужно использовать на тренировках. И только тогда, когда закрепятся соответствующие нервные связи между словом и соответствующим органом, оно будет действенным и на соревнованиях. Важно, чтобы внушение носило позитивный характер. Характер внушений определяется особенностями поведения спортсмена на соревнованиях. Число повторений самовнушений определяет сам спортсмен путем использования их на соревнованиях.

Самовнушение может быть направлено на различные аспекты соревновательной деятельности (состояние, действия, поведение, ситуации).

При самовнушении рекомендуется использовать утверждения. Это заявление определенного содержания, которое спортсмен повторяет про себя или вслух в той или иной ситуации. Утверждением можно заниматься где угодно и сколько угодно. Его содержание должно соответствовать ситуации и выражать желания в данный момент.

Так, спортсмен представляет себе дискомфортную предсоревновательную ситуацию, связанную с проявлением беспокойства, тревоги за выступление, которое предстоит через несколько минут. Эффективным здесь будет метод утверждения. Необходимо повторять себе следующие фразы: «Я спокоен и расслаблен», «Соревнование пройдет успешно», «Я выступлю удачно». Не надо пытаться заставить себя успокоиться. Надо продолжать утверждать, что вы спокойны и расслаблены. Это произойдет само собой через несколько минут при повторении предложенной фразы.

При постоянном утверждении происходит влияние на мысли. Суть утверждения состоит в «наполнении» мозга мыслями, подкрепляющими вашу соревновательную цель. Произносимые слова-утверждения задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать, связанные с успешным выступлением на соревновании. При произношении утверждения «Соревнование пройдет успешно» мозг спортсмена начнет порождать мысли, связанные с успешным выступлением.

Перед тренировкой или перед соревнованием надо оформить свое желание в виде соответствующего утверждения и регулярно использовать этот метод, и через некоторое время спортсмен

почувствует его эффективность.

Условия успешного воздействия метода утверждения:

• Совсем необязательно верить в то, что утверждается, и не нужно этого делать. Результат будет сам по себе. Не стоит думать о том, что утверждается. Не имеет значения, верит спортсмен в утверждение или нет. Мозг сам выберет содержание утверждения, и в сознании возникнут соответствующие для данной ситуации мысли.

• Утверждение должно быть позитивным, исключая частицу «не». Не стоит произносить такие утверждения: «Я не буду волноваться», «Я не боюсь соперников» и т. п. В противном случае мозг будет пропускать в сознание это «не», и в результате спортсмен настраивает себя на негативное психическое состояние, неуспешное выступление.

• Утверждение должно быть несложным для повторения и кратким – три-четыре слова.

Нередко расписание турниров не устраивает спортсменов, они не успевают восстановиться перед следующей игрой. Такое случилось с теннисисткой Р. Сафиной на Пекинской олимпиаде. Она так и заявила после своего неудачного заключительного выступления. Вполне вероятно, что привнесенная в сознание теннисистки мысль о невозможности восстановиться к следующей игре и послужила одной из причин ее неудачного выступления. Видимо, в ее сознании главенствовала мысль следующего характера: «Я буду абсолютно измотана перед решающей игрой». Вероятно, подобный случай произошел и с М. Шараповой на Лондонской олимпиаде на финальной встрече, которую она проиграла с разгромным счетом. По ее игре было видно, что она не восстановилась после проведенной накануне встречи.

В данной ситуации расписание игр не изменить, необходимо изменить свое отношение к нему в виде положительного утверждения типа: «Я готов к соревнованию», «Я его выиграю».

Спортсмен может сам придумывать позитивные утверждения, которые помогут добиться ему поставленной цели, и произносить их где угодно. Это следует делать с раннего утра, заряжая себя на продуктивный день. Затраченные на это три-пять минут окупятся с лихвой. Произнося утверждения типа: «Каждая тренировка изменяет все к лучшему», «Каждое соревнование приближает к победе», спортсмен тем самым заряжается уверенностью.

Литература

1. *Алексеев А. В.* Преодолей себя. – М.: ФиС, 2006.

2. *Бабушкин Т. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. – Омск: СибГУФК, 2007.

3. *Бабушкин Т. Д., Диких К. В.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография. – Омск: СибГУФК, 2013.

4. *Вяткин Б. А.* Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. – Пермь: Книжный мир, 2005.

5. *Гиссен Л. Д.* Время стрессов. – М.: ФиС, 1990.

6. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2014.

7. *Загайнов Р. М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. – М.: Советский спорт, 2010.

8. *Ильин ЕЛ.* Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983.

9. *Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р.* Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

10. *Пономарев П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2010.

11. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2008.

12. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Образование, 2010.

13. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Горбунова. – М.: Академия, 2009.

14. *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Трикста, 2005.

15. Спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2010.

16. *Таймазов В. А., Голуб Я. В.* Психофизиологическое состояние спортсмена. – СПб.: Олимп, 2004.

17. *Яковлев Б. П.* Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 182 с.

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «психическое состояние».
2. Назовите параметры психических состояний.

3. Дайте характеристику стресс-факторов в спортивной деятельности.

4. Укажите психологические симптомы состояний: монотонии, психического пресыщения, фрустрации, стресса.

5. Какими методами можно определить предстартовое состояние спортсмена?

6. Какие системы организма необходимо диагностировать при определении психического состояния?

7. Перечислите методы регуляции психических состояний.

8. Каковы пути предотвращения неблагоприятных психических состояний?

Темы рефератов

1. Понятие психического состояния, его составляющие и механизмы возникновения.

2. Причины возникновения психических состояний в спорте.

3. Психологическая характеристика психических состояний в спорте.

4. Пути предотвращения и средства регуляции психических состояний спортсмена.

5. Влияние психического состояния на выступление спортсмена.

6. Влияние свойств личности спортсмена на проявление психического состояния.

Глава 14
Психологическое обеспечение подготовки спортсменов

14.1. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов

Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов зачастую остаются за пределами внимания тренера, особенно при работе с юными спортсменами. Причины здесь могут быть различные: неверие в психологию, незнание психологии и ее возможностей в спорте, недостаток времени и другие. Попадают они в поле внимания тренера, когда его воспитанники становятся взрослыми, приобретают высокий уровень спортивного мастерства, но дальнейшее их продвижение становится затруднительным и даже невозможным. И вот тут-то тренеры обращаются к психологам за помощью. Но в этой ситуации психологи не всегда могут оказать полезную помощь, так как упущено время. Восполнить на этом этапе упущенное ранее становится проблематичным ввиду прочно сформировавшихся психологических стереотипов поведения спортсмена и деятельности.

Именно на этапе высшего спортивного мастерства становятся очевидными недостатки психологического обеспечения подготовки юных спортсменов. Обращение тренеров на этапе высшего спортивного мастерства к психологам несвоевременно. Работа со взрослыми спортсменами по восполнению пробелов, допущенных ранее, малопродуктивна и не всегда дает должный эффект.

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе и подготовке спортсменов к соревнованиям невозможно без планомерного, своевременного и систематического психологического обеспечения спортивной деятельности. Поскольку психологическому фактору в спортивной деятельности придается важное значение (Б. А. Вяткин, 2005; А. В. Родионов, 1983; И. П. Волков, 1984; Г. Д. Горбунов, 2014; и др.), то учитывать его необходимо с первых лет занятий спортом.

Понимание психики как свойства высокоорганизованной материи, способной отражать окружающую действительность, дает возможность глубже понять закономерности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и обеспечить

необходимую подготовку его к выполнению двигательных действий в соревновательной обстановке. Только на основе своевременного развития психических функций, обеспечивающих успешность в соревновательной деятельности спортсмена, должен строиться учебно-тренировочный процесс с самого начала занятий спортом.

При исследовании взрослых высококвалифицированных спортсменов (боксеров, штангистов, фехтовальщиков, легкоатлетов, пловцов и др.) показано, что не у всех в должной мере развиты необходимые психические функции. Основной причиной этого является недопонимание отдельными тренерами и разработчиками учебных программ для ДЮСШ роли психики юного спортсмена в управлении движениями. Это обнаруживается и при анализе программ для ДЮСШ, и в беседах с тренерами.

Поскольку в работе с юными спортсменами (этап начальной спортивной специализации) не уделяется должного внимания психологическому обеспечению подготовки, то это сказывается на результатах будущей соревновательной деятельности и уровне спортивных достижений.

Долгое время в спортивной науке существовало понятие «медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов», и только в последнее время в спортивный обиход введено понятие «психологическое обеспечение подготовки спортсменов». Психологическое знание все больше и больше стало использоваться в процессе спортивной подготовки. Это стало возможным благодаря таким российским психологам, как А. В. Алексеев, Г. Д. Горбунов, Г. Б. Горская, И. П. Волков, А. В. Родионов и др.

Г. Б. Горская в своей работе (1995) выделяет следующие составные компоненты психологического обеспечения подготовки спортсменов:

1) анализ требований вида спорта к психике спортсмена;

2) установление степени соответствия индивидуально-психологических особенностей спортсмена требованиям деятельности в избранном виде спорта;

3) опережающее планирование психологического обеспечения подготовки спортсменов в соответствии с задачами этапа многолетней подготовки;

4) разработка обучающих, развивающих, коррекционных и реабилитационных программ;

5) психологический контроль.

В многолетней подготовке спортсменов автор выделяет три этапа (начальной подготовки, специализированный, высшего

спортивного мастерства). В соответствии с содержанием подготовки спортсменов (физической, технической, тактической) Г. Б. Горская приводит задачи и содержание работы по психологическому обеспечению многолетней подготовки спортсменов. При обосновании ее содержания в качестве основного принципа автор придерживается принципа опережающей постановки задач (Ю. В. Верхошанский, 1973). Однако в предлагаемой Г. Б. Горской системе психологического обеспечения подготовки спортсменов данный принцип реализуется не в полной мере. Так, например, развитие у спортсменов способности к саморегуляции она предлагает осуществлять на этапе спортивного совершенствования, что слишком поздно.

Такая работа со спортсменами должна проводиться на этапе начальной спортивной специализации. Использование психотехнических игр для совершенствования концентрации внимания, идеомоторики, регуляции уровня активности Г. Б. Горская предлагает на этапе высшего спортивного мастерства. Исследования (Г. Д. Бабушкин, 1985), проведенные по развитию указанных выше психических функций у взрослых фехтовальщиков и борцов высокой квалификации, показали низкую эффективность такой работы со взрослыми спортсменами. Далеко не у каждого из них наблюдались положительные результаты в развитии психических функций.

В ином ракурсе психологическое обеспечение подготовки спортсменов представляет Г. Д. Горбунов (2014) в своей книге «Психопедагогика спорта». Психологическое обеспечение спортивной деятельности автор понимает как комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования. Представляя содержание психологического обеспечения спортивной деятельности, автор включает в него: психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена. В своей концепции психологического обеспечения спортивной деятельности Г. Д. Горбунов не выделяет содержание этой работы по этапам многолетней подготовки спортсменов, что затрудняет ее использование в практической работе тренера.

По своему содержанию, назначению и задачам психологическое обеспечение подготовки спортсменов значительно шире ранее существующего понятия

«психологическая подготовка спортсменов», которая является составной частью психологического обеспечения. В содержание последнего входит психологически обоснованная организация всего процесса подготовки спортсменов, а не только к соревнованиям. Основной задачей такого обеспечения является мобилизация психических резервов спортсмена с целью повышения эффективности тренировочного процесса и надежности соревновательной деятельности.

Правомерно в психологическом обеспечении многолетней подготовки спортсменов главным направлением считать своевременное создание предпосылок для высокой результативности тренировочной и соревновательной деятельности. Такими предпосылками считаются: оптимальная структура спортивной мотивации и ее высокая устойчивость; соответствие индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спортивной деятельности; развитые до необходимого уровня профессионально важные психические функции; сформированная у спортсмена психологическая структура спортивной деятельности; развитая способность к управлению своим состоянием, поведением, деятельностью; психологическая совместимость и срабатываемость партнеров.

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов – создание психологических предпосылок, обеспечивающих успешность тренировочной и соревновательной деятельности в спорте. Под психологическим обеспечением понимается система мероприятий, направленных на реализацию поставленной цели и задач.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов целесообразно разделить на две составляющие: тренировочный процесс и соревновательный процесс. Исходя из этого психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов будет включать два направления: 1) психологическое обеспечение тренировочной деятельности спортсменов; 2) психологическое обеспечение соревновательной деятельности спортсменов.

14.2. Психологическое обеспечение тренировочного процесса

Целью данного направления является создание психологических предпосылок, обеспечивающих успешность тренировочной деятельности спортсмена. Для достижения этой цели работа по психологическому обеспечению включает

следующие направления:

1) психодиагностика;

2) формирование оптимальной структуры спортивной мотивации;

3) развитие и совершенствование психических функций, свойств и профессионально важных качеств, обеспечивающих успешность тренировочной деятельности;

4) формирование психологической структуры спортивной деятельности.

Психодиагностика предусматривает:

– выявление исходного уровня развития психических процессов, обеспечивающих успешность в конкретном виде спорта;

– выявление индивидуально-психологических особенностей занимающихся (характер, темперамент, способности);

– изучение психических состояний в тренировочной деятельности (доминирующих и актуальных);

– изучение характера взаимоотношений между спортсменами и между тренером и спортсменами.

По результатам диагностики спортсмену и тренеру даются рекомендации:

• по комплектованию спортивных групп на основе психологической совместимости и срабатываемости партнеров;

• для занятий в том виде спортивной деятельности, к которой спортсмен более всего предрасположен и добьется в нем высоких результатов;

• по организации индивидуального подхода при обучении спортсменов, планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок, вида спортивных упражнений в связи с состоянием спортсмена;

• по управлению взаимоотношениями в спортивной команде;

• по развитию необходимых психических процессов, волевых качеств.

Формирование оптимальной структуры спортивной мотивации

Целью данного направления является формирование и сохранение у спортсменов устойчивой мотивации к занятиям спортом. Реализация этой цели достигается решением следующих задач:

– формирование устойчивого интереса к спорту;

– формирование синдрома достижения успеха и

нейтрализация мотива избегания неудачи;

– формирование оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации на том или ином этапе многолетней подготовки спортсменов;

– оптимизация соотношения уровня притязаний и возможностей спортсмена;

– удовлетворение актуальных потребностей спортсмена;

– формирование ценностного отношения к занятиям спортом;

– предотвращение возможных неудач при занятиях спортом;

– обеспечение эмоционального удовлетворения спортсменов при занятиях спортом;

– предотвращение у занимающихся неблагоприятных психических состояний (монотонии, психического пресыщения, страха и др.).

Развитие и совершенствование психических функций, свойств и профессионально важных качеств, обеспечивающих успешность тренировочной деятельности. Целью данного раздела работы психологического обеспечения тренировочного процесса является развитие и совершенствование тех психических функций, свойств и профессиональных качеств, которые выступают ведущими в том или ином виде спортивной деятельности, в том числе:

• свойств внимания (концентрации, переключения, распределения) в зависимости от их значимости в спортивной деятельности;

• ощущений (мышечно-двигательных, зрительных, вестибулярных) в зависимости от их значимости в спортивной деятельности;

• представлений движений (идеомоторная тренировка);

• воображения, необходимого для овладения психорегуляцией;

• результативности (как качества личности) спортивной деятельности;

• помехоустойчивости;

• эмоциональной устойчивости;

• умений управлять своим состоянием, поведением, деятельностью;

• формирование у спортсменов адекватной самооценки своей подготовленности.

Формирование психологической структуры спортивной деятельности. Работа психолога, тренера со спортсменами по данному направлению представляется одной из составляющих психологического обеспечения подготовки спортсменов. При этом важным является ее своевременность, так как сформировавшиеся

в процессе занятий спортом ненужные стереотипы поведения, деятельности, реагирования в дальнейшем трудно перестроить. В содержание данной работы входит:

– обучение спортсменов целеполаганию, являющемуся важным компонентом психической регуляции спортивной деятельности. Цели мобилизуют энергию и волю спортсмена;

– формирование устойчивой спортивной мотивации;

– анализ значимых условий спортивной деятельности с поиском причин неудач и успеха, их объяснением;

– обучение идеомоторной тренировке и побуждение к ее использованию на занятиях;

– побуждение к качественному выполнению тренировочных заданий;

– обучение самостоятельному формированию состояния психической готовности к выполнению физических упражнений;

– обучение самоконтролю за состоянием, поведением, выполнением движений. Самоконтроль выступает как элемент контрольно-оценочного компонента деятельности спортсмена;

– формирование представления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого состояния;

– обучение использованию психологических знаний при развитии физических качеств и при освоении техники спортивных упражнений – осуществление интеграции психологической подготовки с физической и технической;

– обучение и побуждение к систематическому анализу результатов тренировочных занятий;

– обеспечение восстановления работоспособности спортсменов в процессе тренировочных занятий и по их окончании с использованием психологических (психорегулирующая тренировка) и физических средств (массаж, баня).

14.3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям

14.3.1. Этап начальной спортивной специализации

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям имеет существенное значение в спортивном совершенствовании в процессе многолетней спортивной тренировки. Его содержание и назначение должно исходить из задач, решаемых в процессе спортивной тренировки. Основное же его назначение будет заключаться в содействии решению задач

спортивной тренировки в многолетней подготовке спортсменов.

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям – создание психологических предпосылок для овладения оптимальным предстартовым состоянием.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию включает следующие направления:

1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности;

2) анализ результативности соревновательной деятельности;

3) удовлетворение актуальных потребностей;

4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов;

5) планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе;

6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции;

7) формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

Формирование психологической структуры соревновательной деятельности у юных спортсменов предполагает:

1) обучение целеполаганию;

2) обучение самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки;

3) актуализацию соревновательной мотивации;

4) обучение навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование.

– *Обучение юных спортсменов целеполаганию.* Данная работа должна осуществляться уже с первым участием спортсменов в соревнованиях. Умение целеполагания, как считает Р. Мартенс (1987), весьма важное для спортсмена. По его мнению, цели привлекают сознание к тому, над чем надо работать, мобилизуют энергию спортсмена, способствуют проявлению настойчивости в достижении результатов. Выделяются результативные и процессуальные цели. В соревновательном периоде более эффективны процессуальные цели (продемонстрировать мастерство, в полной мере использовать свою техническую, тактическую, психологическую подготовленность и др.). В случае акцентирования у юных спортсменов результативных целей может возникать неуверенность в себе, тревожность за результат, снижение самооценки в случае недостижения целей. В пользу формирования процессуальных целей говорит тот факт, что последние поддаются контролю ситуации, а следовательно, и создается возможность управления ими. Чувство контроля ситуации придает спортсмену уверенность в себе.

На первоначальном этапе тренер ставит перед спортсменом соревновательные цели, по мере накопления соревновательного опыта делегирует ему постановку целей, оставляя за собой контроль и консультирование. Спортсмена необходимо научить ранжировать цели по их значимости и устанавливать последовательность их достижения.

При постановке целей важно соблюдать следующее: 1) они не должны быть слишком легкими; 2) должны быть реально достижимы; 3) ранжирование целей, подчеркивая их значимость.

Постановка спортсменом соревновательных целей обусловлена следующими факторами (рис. 3.20). Во-первых, спортсмену важно знать оценку тренером его подготовленности к данному соревнованию и на этой основе формулировать свои цели. Второй фактор – возможности самого спортсмена, самооценка своей подготовленности. Третий фактор – возможности предполагаемых соперников, их техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовленность, их индивидуально-психологические особенности, манера ведения борьбы. Четвертый фактор – результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях, результаты борьбы с предполагаемыми соперниками на предыдущих соревнованиях. Учет этих основных факторов позволит сформулировать реально достижимые соревновательные цели.

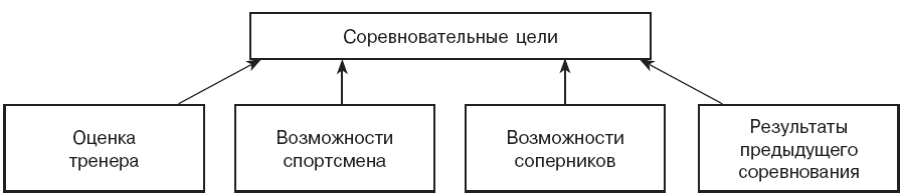

Рис. 3.20. Постановка спортсменом соревновательных целей

Для развития у юных спортсменов способностей к целеполаганию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности». В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;

2) выявление своих сильных и слабых сторон;

3) постановка ближайших и перспективных целей;

4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

Обучение спортсменов самоконтролю и формирование

адекватной самооценки. Действенное средство обучения самоконтролю и формированию самооценки – работа в парах со взаимным контролем и взаимной оценкой. Не менее важным является ведение юным спортсменом дневника как обязательного для будущих чемпионов, где они сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Их сравнение способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и придание важности этой работе.

При заниженной самооценке со спортсменами осуществляется преимущественно следующая работа:

– постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;

– чередование партнеров (сильных, слабых);

– эмоциональная поддержка при неудачах;

– выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

– убеждение в необходимости постановки более высоких целей;

– поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;

– сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

Систематическое проведение тренинга личностной причинности также способствует формированию у юных спортсменов адекватной самооценки.

Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха. На предсоревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи считается необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации с преобладанием последней.

Выделение в структуре спортивной мотивации двух составляющих – тренировочной и соревновательной, имеющих существенное различие по содержанию, целям, результатам, –

позволяет говорить о различии содержания мотивации занимающихся в каждой из этих составляющих, а также и о задачах по ее формированию у юных спортсменов.

При формировании у юных спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;

– формирование личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;

– постановка реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т. п.);

– формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;

– актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;

– предотвращение возникновения неблагоприятных психических состояний.

При формировании у юных спортсменов соревновательной мотивации решаются следующие задачи:

– актуализация мотивов участия в соревнованиях;

– информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

– моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;

– планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;

– обеспечение психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

В качестве средств, способов, методов формирования спортивной мотивации у юных спортсменов рекомендуется использовать широко известные в спортивной практике средства, методы.

Соревновательная мотивация включает два аспекта: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. Выраженная у спортсмена мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние спортсмена, его поведение на соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности.

Формирование мотивации достижения успеха у юных спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующих

условий:

1) формирование у юных спортсменов синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;

2) самоанализ результатов своей деятельности. О содержании этой работы указывалось выше;

3) выработка оптимальной тактики целеполагания в занятиях спортом;

4) межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

Для формирования у юных спортсменов синдрома достижения рекомендуется следующая работа:

1) обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения в спортивной деятельности;

2) обучение способам поведения, типичным для человека с высокоразвитой мотивацией достижения (предпочтение реально достижимых целей; предпочтение ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех дела, и избегание случайных ситуаций, а также ситуаций, где цель задается другими людьми; предпочтение ситуаций с обратной связью о результатах деятельности и т. п.);

3) изучение конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей, обладающих высокоразвитой мотивацией достижения.

Обучение спортсменов навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование. Работа со спортсменами в данном направлении предусматривает следующее. Первоначальной задачей следует считать выявление исходного уровня сформированности навыков психорегуляции. Для этого можно использовать психофункциональный тест А. В. Алексеева. В упрощенной форме можно ограничиться регистрацией ЧСС при выполнении заданий теста. Вторая задача предполагает выявление исходного уровня развития психических функций: свойств внимания (сосредоточенности, распределения, устойчивости, переключения), представления, воображения. Следующим этапом является развитие психических функций с использованием психотехнических игр. Далее следует обучение психорегулирующей тренировке (по А. В. Алексееву), используя гетеровнушение и аутовнушение. В процессе занятий систематически используется психофункциональный тест для регистрации сформированности навыков психорегуляции и коррекции содержания работы со спортсменами.

Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов. Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Последний лучше проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности осуществляется следующим образом. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Такая тенденция была выявлена в ряде исследований. Показано, что чем выше результативность соревновательной деятельности, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

1. Перед началом любого дела (обучение упражнению, приему, отработка тактики и т. п.) важно сформулировать будущий результат. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ.

2. Формирование сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет (в этом требуется помощь со стороны тренера) связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей. Характерно, что чем более значима эта цель, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив.

3. Учитывая, что для подростков нехарактерно выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы), предусмотрев такую величину шага, которая может быть осуществлена (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Такое деление позволяет: 1) начинать действовать незамедлительно; 2) определить необходимые ежедневные усилия; 3) определить ритм деятельности. Поддержание такого ритма начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности и способно выполнять роль своеобразной «инерции» в работе, побуждая к действию в условиях ослабления мотивации.

4. Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом осуществляется контроль за проявлением

результативности на пути к намеченной цели.

5. Оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними, что позволяет подчеркнуть его продвижение к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее: актуализация и усиление позитивных переживаний спортсмена.

6. Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.

Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов. Анализ учетной документации спортивных школ позволяет говорить о существовании проблемы – отсева учащихся ДЮСШ, особенно на этапе начальной спортивной специализации. Так, число учащихся, прекративших заниматься на первом году обучения, по результатам анализа учебной документации ДЮСШ по боксу и дзюдо, составляет до 80 %, на втором году – 45 %. В дальнейшем на 3-м и 4-м годах обучения отсев учащихся продолжается.

Одной из причин подобного отсева учащихся ДЮСШ является неудовлетворение актуальных для них потребностей (по А. Маслоу).

Первая группа – физиологические потребности (в движении, в отдыхе, в питании, в воде).

Вторая группа – потребности в безопасности (в защите от физических опасностей, в защите от психологических опасностей).

Третья группа – потребности в социальных связях.

Четвертая группа – потребности в уважении, признании, одобрении.

Пятая группа – потребности в самоактуализации, самоутверждении, самовыражении.

Неудовлетворение той или иной потребности сказывается на отношении к тренеру, к занятиям, на ослаблении спортивной мотивации вплоть до ухода из группы, спорта. Работа с юными спортсменами по данному направлению строится следующим образом: 1) с помощью опроса выявляются актуальные потребности у каждого спортсмена; 2) разрабатываются индивидуальные программы удовлетворения актуальных потребностей; 3) практическая работа по удовлетворению актуальных потребностей юных спортсменов; 4) работа с родителями (относительно питания, режима дня); 5) проведение со спортсменами индивидуальных бесед по удовлетворению

потребностей.

Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов. Решение данной задачи осуществляется путем диагностики предстартового состояния спортсмена на протяжении нескольких соревнований. С этой целью предлагается комплексная психодиагностическая методика, предложенная Г. Д. Бабушкиным и В. Н. Смоленцевой.

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированность и устойчивость. Главная задача – определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психической готовности будут различными как у спортсменов различных видов спорта, так и у одного и того же спортсмена в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей, подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов. Выявляется сформированность следующих составных компонентов состояния спортсмена.

• *Потребностно-мотивационный компонент,* «запускающий» активность спортсмена и являющийся его «движителем». Он выступает центральным звеном предстартовой психической готовности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена. Для оперативной диагностики потребностно-мотивационного компонента перед соревнованием используются следующие показатели: соревновательная мотивация – мотивация достижения успеха; потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов; направленность спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс; состояние мотивации по цветовой методике М. Люшера.

• *Рефлексивный компонент,* являющийся осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся инструментами самоуправления для спортсмена и регуляции деятельности. Они выполняют ответственную роль в организации поведения и текущей

деятельности спортсмена.

Организующая роль выявленных показателей оценки и самооценки зависит от их соответствия реальности. Поэтому при психодиагностике предстартовой психической готовности нужны данные о соответствии оценок и самооценки спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Объективными сведениями о возможностях и состояниях спортсмена являются оценки тренера и других руководителей команды, имеющих опыт наблюдения выступления спортсмена на соревнованиях.

Для диагностики рефлексивного компонента выявляются отношение к предстоящему соревнованию и значимость для спортсмена выступления на нем. Определяются следующие показатели: уверенность в успешном предстоящем выступлении, восприятие возможностей соперников, желание участвовать в соревновании, субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми; личностная значимость выступления и результатов предстоящих соревнований для спортсмена.

• *Эмоциональный компонент* предстартовой психической готовности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или нежелательных раздражителях тому, что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нем. Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности – неуверенности, стресса, напряженности, внутриличностного конфликта, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента перед соревнованием важно выявлять физиологические и психологические аспекты эмоций, проявляющиеся в следующих показателях: тревожность как состояние; коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера; способность к саморегуляции с помощью психофункционального теста А. В. Алексеева.

• *Сенсомоторный (двигательный) компонент* предстартовой психической готовности спортсмена включает показатели сенсорной устойчивости и моторной устойчивости и обусловливает эффективность исполнения движений. При диагностике сенсомоторного компонента определяются: быстрота саморегуляции (скорость простой двигательной реакции), точность саморегуляции (реакция на движущийся объект, воспроизведение дозированного мышечного усилия), активность саморегуляции (направление ошибок при РДО и при воспроизведении усилий, направление ошибки при оценке 10-

секундного интервала).

Параллельно с психодиагностикой предстартовой психической готовности спортсмена определяется результативность его соревновательной деятельности. На основе сравнения полученных результатов выявляются характеристики оптимального предстартового состояния каждого отдельного спортсмена.

Результаты психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях:

– для экстренной коррекции тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;

– при воздействии на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;

– для прогнозирования результатов участия спортсмена в предстоящем соревновании;

– при отборе спортсменов для участия в конкретном соревновании;

– актуализации мотивов участия в предстоящем соревновании.

Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе. Решение данной педагогической задачи психологического обеспечения подготовки юных спортсменов к соревнованиям осуществляется в соответствии с основными положениями теории спортивной тренировки.

Процентное соотношение видов подготовки юных спортсменов на предсоревновательном этапе представляется следующим образом:

– физическая – 30 %;

– техническая – 40 %;

– тактическая – 10 %;

– психологическая – 20 %.

При этом не исключается изменение в планировании для каждого отдельного спортсмена в связи с его подготовленностью в том или ином виде.

Обучение спортсменов навыкам психорегуляции. Решение данной задачи на этапе начальной спортивной специализации обусловлено включением юных спортсменов в соревновательную деятельность. Своевременное обучение навыкам психической саморегуляции позволит юным спортсменам управлять своим предстартовым состоянием и обеспечить оптимальное боевое

состояние к началу соревнования. Такая необходимость обусловлена также тем, что, как показали исследования В. Н. Смоленцевой (2003), среди высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта всего от 5 % до 37 % имеют высокий уровень развития навыков психорегуляции. Самый низкий процент выявлен у единоборцев (5 %).

На этапе начальной спортивной специализации закладывается техника спортивных упражнений, формируются стереотипы поведения и состояния спортсменов на соревнованиях. Регулярные выступления на соревнованиях предъявляют высокие требования к самостоятельному созданию необходимого предстартового состояния. В этой связи с юными спортсменами необходима специальная работа по формированию у них навыков саморегуляции, позволяющих использовать их на тренировках и соревнованиях.

Естественно, что фундаментальное начальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периоде. В соревновательном же периоде происходит совершенствование этих навыков и использование их по назначению.

В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему: 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое состояние; 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала; 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

При обучении навыков психической саморегуляции рекомендуется методика В. Н. Смоленцевой, описанная в отдельной главе – «Психорегуляция в спорте».

Формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях. Актуальность ресурсного подхода к решению проблемы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям обусловлена сформировавшейся тенденцией детерминации стрессовых состояний, возникающих на соревнованиях, когнитивными факторами личности.

Когнитивный ресурс спортсмена представляет собой совокупность психолого-педагогических знаний, необходимых для правильного оценивания различных соревновательных ситуаций, поиска способов реагирования в них. Формирование когнитивного ресурса осуществляется в рамках теоретической части психологической подготовки, а также в процессе самостоятельной работы под руководством тренера. Юным спортсменам предлагается усвоить основные положения

спортивной психологии для повышения личностной компетентности с целью обеспечения успешного выступления на соревнованиях. Принимающие участие в спортивных соревнованиях должны знать следующее: какие могут возникнуть состояния перед стартом; каково их влияние на результативность соревновательной деятельности; каковы причины возникновения того или иного состояния; как предотвратить возникновение неблагоприятного состояния; характер влияния стресс-факторов на состояние спортсмена; как регулировать (оптимизировать) неблагоприятное состояние. Такая информация должна даваться юным спортсменам, чтобы они могли ее использовать на соревнованиях.

14.3.2. Этап углубленной спортивной специализации

Цель психологического обеспечения на данном этапе – создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях. Оно осуществляется по следующим направлениям:

1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;

2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обусловливающих;

3) совершенствование навыков психорегуляции;

4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;

5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе;

6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;

7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований;

8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности;

9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.

1. Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности. Вполне естественно, что на этапе начальной спортивной специализации сформировать устойчивую структуру соревновательной деятельности у спортсменов не представляется возможным. Поэтому решение данной задачи продолжается на этапе

углубленной спортивной специализации в тех же направлениях, что и на предыдущем этапе.

Совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности предусматривает:

1) обучение спортсменов целеполаганию перед каждым соревнованием;

2) совершенствование самоконтроля своего состояния и поведения на соревнованиях;

3) формирование адекватной самооценки своей подготовленности;

4) актуализацию соревновательной мотивации.

Решение первой, второй и третьей задач осуществляется по методике, описанной в предыдущем параграфе.

Решение четвертой задачи – ***актуализация соревновательной мотивации*** на данном этапе дополняется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивацией, под которым понимается воздействие со стороны тренера, психолога на этот процесс. Здесь решаются следующие задачи: инициация мотивационных процессов; вмешательство в уже начатый процесс формирования мотива; стимуляция, увеличение силы действующих мотивов.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т. д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием спортивной мотивации у спортсменов протекает в форме диалога и реже – монолога. При этом следует исходить из известных в психологии общения принципов и методов, которые могут быть использованы в работе со спортсменами.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации. Он характеризуется воздействием на сознание субъекта через обращение к его собственному критическому суждению. В основе этого метода лежит разъяснение сути явления, причинно-следственных связей и отношений, выделение значимости решения того или иного вопроса. Убеждение апеллирует к аналитическому мышлению, при котором преобладает сила логики, доказательность и достигается убедительность приводимых доводов. Оно призвано создать у человека убежденность в правоте другого и собственную уверенность в правильности принимаемого решения. Особенно велика роль данного метода при проведении тренингов причинных схем.

Сила убеждения основана на том, что доводы, используемые

тренером, убеждают спортсмена сильнее, чем аналогичные, приводимые спортсменом самому себе. Убеждение желательно осуществлять диадическим (сократическим) методом, при котором спортсмен вовлекается в дискуссию.

В психологии выделяют несколько методов убеждения, которые можно использовать при управлении формированием спортивной мотивации. К ним относятся:

– фундаментальный метод – представляет собой прямое обращение к спортсмену, при котором ему сообщается вся информация, составляющая основу доказательства правильности предлагаемого;

– метод противоречия, основанный на выявлении противоречий в доводах спортсмена и на тщательной проверке аргументов тренера;

– метод «извлечения выводов» основан на том, что аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге;

– метод акцентирования используется при расстановке акцентов на приводимых спортсменом доводах («ты же сам говоришь, что…);

– метод кажущейся поддержки. При этом методе доводы спортсмена не опровергаются, а приводятся новые аргументы в их поддержку. Затем через некоторое время приводятся контраргументы.

При использовании метода убеждения в процессе формирования у спортсменов мотивации необходимо исходить из того, что убеждение наиболее эффективно в следующих случаях:

– на фоне малой интенсивности эмоций спортсменов;

– когда речь не идет о переориентации потребностей;

– тренер сам уверен в правильности предлагаемого спортсмену решения;

– предлагается аргументация не только тренера, но и рассматривается аргументация спортсмена;

– аргументация начинается с обсуждения тех доводов, по которым легче добиться согласия;

– разработан план аргументации, учитывающий контраргументы со стороны спортсмена.

При использовании метода убеждения целесообразно следующее:

– показать спортсмену важность предложения, возможность его осуществления;

– представить различные точки зрения и сделать разбор прогнозов;

– увеличить значимость достоинств предложенного и

уменьшить величину его недостатков;

– учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его образовательный и культурный уровень;

– не парировать доводы спортсмена тотчас же, ибо он воспримет это как неуважение;

– аргументировать максимально ясно, проверяя, правильно ли понимает собеседник посланное ему сообщение;

– включить спортсмена в обсуждение и принятие решения.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность спортсмена при формировании намерений.

Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие.

По способу воздействия внушение делится на прямое (открытое) и косвенное (скрытое). Прямое внушение характеризуется открытостью (ясностью) цели внушения, императивностью, прямой направленностью. При этом используются фразы предельно краткие, произносимые твердо, настойчиво, не допускающие сомнений. Для усиления воздействия рекомендуется использовать невербальные средства общения: немигающий взгляд прямо в глаза, наклон вперед и др.

При косвенном (опосредованном) внушении используются более мягкие формулировки, меньшая категоричность в суждениях. Этот способ более эффективен в случае активного сопротивления спортсмена. Характерной особенностью его является то, что спортсмен сам приходит к принятию решения.

При косвенном внушении используются следующие приемы:

– спортсмену рассказывают о других спортсменах или событиях, при этом ключевая фраза акцентируется с различной интенсивностью и «прозрачностью»;

– в присутствии спортсмена обращаются к другим спортсменам, а текст содержит фразу или сюжет, намекающий на определенные выводы, которые должен сделать сам спортсмен;

– высказывание в форме: «если… (совершить какое-то действие), то… (результаты будут такие);

– использование неоконченных фраз: заканчивает их сам спортсмен;

– произнесение ключевой фразы, а за ней следует другая

фраза, отвлекающая внимание спортсмена и не дающая осмыслить первую фразу, которая загоняется в подсознание.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях:

1) характер сложившихся отношений между тренером и спортсменом;

2) содержание внушения, способ его конструирования и подачи спортсмену;

3) обстоятельства, при которых происходит процесс внушения;

4) особенности личности тренера (авторитет, статус и т. п.);

5) особенности личности спортсмена (внушаемость, конформность, негативизм).

Первые два свойства личности способствуют внушению, третье (негативизм) затрудняет, противодействует внушению.

В практике спорта нередко используется метод манипуляции, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревновании, к выполнению тренировочных заданий и т. п. При использовании этого метода важным является то, чтобы спортсмен считал выдаваемые ему мысли собственными, так же как решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

– подзадоривание: «Вряд ли ты можешь на это решиться»;

– «невинный» обман, введение в заблуждение;

– поддразнивающие высказывания: «Неужели ты ему проиграешь»;

– замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор или клевета;

– «невинный» шантаж (намеки на промахи, ошибки, допущенные в прошлом спортсменом);

– преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих спортивных упражнений.

Следует помнить, что манипуляцией нужно пользоваться осторожно, предвидя при этом поведение и действия спортсмена.

При использовании вышеперечисленных методов при управлении процессом формирования спортивной мотивации важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. То, что является эффективным при работе с флегматиками, может давать отрицательный результат с холериками. То, что может использоваться в отношении экстерналов, может не дать эффекта с интерналами. В этом и заключается индивидуальный подход при работе со спортсменами.

Кроме вышеописанных, предлагаются и другие методы, предложенные А. П. Шумилиным применительно к борьбе дзюдо:

1) учет в работе со спортсменами (особенно на соревнованиях) особенностей подросткового возраста (дружба, любовь, чувство взрослости, самостоятельности и др.);

2) разъяснение по поводу возникновения проблемы на тренировках, соревнованиях: от проблемы не надо уходить, а надо ее признать и пытаться разрешить;

3) программирование предстоящей схватки самим спортсменом в случаях наличия информации о сопернике и при отсутствии таковой;

4) использование релаксационных моментов до и после поединков (на тренировках и соревнованиях) с целью восстановления энергетического потенциала. В качестве упражнений рекомендуется подражание животным и птицам: расслабленная ходьба по татами, имитируя тигра; взмахи при ходьбе, имитируя птицу; ходьба в позе медведя и т. п.;

5) посвящение предстоящего выигрыша в схватке другу, подруге, родным, себе;

6) использование системы поощрений за участие в соревнованиях (за волю к победе, за лучшую борьбу в стойке, за честность, за красивый бросок и т. д.);

7) стимулирование спортивного роста спортсмена (в средствах массовой информации, поездкой на соревнования, награждение спортивной формой и т. п.);

8) использование системы разрядных нормативов и присвоение поясов;

9) проведение анализа прошедшего соревнования с демонстрацией по видео;

10) использование системы наставничества (юный спортсмен прикрепляется к опытному мастеру);

11) ведение спортсменом спортивного дневника с систематическим самоанализом, самоконтролем и анализом достигаемых результатов с тренером;

12) информирование юных спортсменов о достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях.

Использование вышеописанных приемов в работе с юными спортсменами в соревновательном периоде позволяет укреплять у них уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к занятиям и тренеру, готовность к дальнейшему совершенствованию в спорте.

2. Выявление доминирующих и актуальных состояний спортсменов на предсоревновательном этапе и факторов, их

обусловливающих. Решение данной задачи описано в предыдущем параграфе. Факторы, обусловливающие характер состояния, определяются путем опроса, беседы.

3. Совершенствование умений психической саморегуляции осуществляется следующим образом. Средства, используемые для формирования и совершенствования умений психорегуляции должны носить индивидуальный характер и приобретать специализированное содержание применительно к конкретному виду спорта. Данный возрастной этап характеризуется тем, что приобретение знаний, формирование умений и навыков у человека осуществляется в результате его собственной деятельности, проявлении психической активности, активного взаимодействия между обучающимися и обучающим. В этой связи можно считать, что стержневым принципом обучения психорегуляции спортсменов на этапе углубленной специализации должен быть общепедагогический принцип активности, предусматривающий: формирование положительной учебной мотивации, создание стимулирующих ситуаций, заинтересованность обучающихся в выполнении даваемых заданий, мобилизацию психических ресурсов.

При совершенствовании у юных спортсменов навыков психорегуляции важным является получение обратной информации с целью коррекции содержания занятий, объема упражнений и т. п. Знание степени усвоения спортсменами заданий (упражнений) позволяет управлять этим процессом. Поэтому процесс совершенствования умений психорегуляции необходимо строить на основе реализации принципа обратной связи.

На этапе углубленной спортивной специализации развитие и совершенствование умений психорегуляции включает базовую часть и индивидуально-специализированную. Последняя осуществляется по индивидуальным вариантам, разработанным с учетом вида спорта, индивидуально-психологических особенностей, а также особенностей поведения и психического состояния спортсменов на соревнованиях. Базовая часть обучения психорегуляции, по В. Н. Смоленцевой, используемая на занятиях, описана в предыдущем параграфе.

Реализация индивидуального подхода к обучающимся может происходить в следующих формах:

– дозировка выполняемых упражнений;

– составление дополнительных заданий в связи с недостаточным развитием умений психорегуляции;

– индивидуальные беседы и занятия;

– контроль за развитием психических функций (внимания, представления, воображения, дифференцировки мышечных усилий);

– описание спортсменами индивидуальных характеристик своего предстартового состояния.

4. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Осуществляется на основе результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе, индивидуально-психологических особенностей, характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию учитывается динамика их состояния. Психологическая подготовка строится на основе отклонения предстартовой психологической готовности от установленных ранее параметров. Важно знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена, индивидуальные проявления этого состояния в каждом микроцикле на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

Ниже представлено содержание психологической подготовки спортсменов к соревнованию при отклонении от заданных параметров в каждом структурном компоненте психологической готовности.

Уровень сформированности компонентов психологической подготовленности определяется на следующих этапах подготовки спортсменов к соревнованию: в начале этапа предсоревновательной подготовки; после втягивающего микроцикла; после ударного микроцикла; после восстановительного микроцикла за день до соревнования. Методики диагностики сформированности компонентов психологической подготовленности представлены в предыдущем параграфе. Полученные результаты по каждому спортсмену служат исходными данными для разработки индивидуализированных программ психологической подготовки и организации работы по коррекции психологической подготовленности каждого спортсмена после каждого обследования.

1. Потребностно-мотивационный компонент

В случае выявления у спортсмена в начале предсоревновательного этапа отклонений составляющих этого

компонента от заданных параметров работа строится по следующим основным направлениям:

1. Анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях.

2. Развитие у них качества результативности спортивной деятельности.

3. Формирование адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование соревновательных целей в связи с индивидуальными возможностями.

4. Ориентация на повышение соревновательной мотивации.

5. Актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха.

6. Создание положительного эмоционального фона на занятиях.

7. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

8. Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

Анализ выступления спортсменов на прошедших соревнованиях и объяснение его результатов проявлением усилий на тренировках и соревнованиях. Для этого используется мотивационный тренинг «причинных схем».

Совершенствование результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание работы по данному направлению представлено в предыдущем параграфе.

Формирование адекватной самооценки психологической подготовленности и планирование на этой основе содержания психологической подготовки. Поскольку самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, то считается необходимым при управлении формированием мотивации решение следующих задач: 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов; 2) учет характера самооценки при постановке соревновательных целей. Содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

При развитии у спортсменов способностей к адекватному целеполаганию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности». Укрепление спортивной мотивации рассматривается как развитие у спортсмена ощущения того, что он сам является причиной своего поведения и всех его последствий. При проведении этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

1) постановка перед спортсменом реально достижимых

перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;

2) выявление в психологической подготовленности своих сильных и слабых сторон;

3) постановка ближайших целей;

4) научение спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

Ориентация на повышение соревновательной мотивации. Исследования характера спортивной мотивации позволили выявить соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации и представить содержание этой работы со спортсменами (см. предыдущий параграф).

Анализ специальной литературы по проблеме мотивации и результаты психологических исследований позволяют определить задачи по формированию спортивной мотивации у спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации и подобрать соответствующие для этого возраста и квалификации средства.

Актуализация у спортсменов мотивации достижения успеха. Содержание работы по решению этой задачи представлено в предыдущем параграфе.

Создание положительного эмоционального фона на занятиях. Между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь – положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В этой связи на тренировочных занятиях создается положительный эмоциональный фон. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества. Важно понять, что на данном этапе тренер и спортсмен – равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов. В процессе подготовки спортсменов к соревнованию у них выявляются актуальные потребности, что служит отправным моментом для их удовлетворения, в том числе физиологические, в безопасности, в уважении, в одобрении, в общении, в самоутверждении, в самовыражении, в стремлении спортсмена к

достижению высоких результатов. Подробно решение этой задачи описано в предыдущем параграфе.

2. Рефлексивный компонент психологической подготовленности

На основании результатов опроса спортсменов, у которых выявлены недостатки в сформированности отдельных составляющих рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

1. Планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии с подготовленностью (технической, физической, психологической) собственной и соперников. Этим предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в него уверенность в своих силах.

2. Восприятие возможностей соперников. Спортсменам сообщаются данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречались с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены так же, как и собственные. На основе этого перед спортсменом ставится соревновательная цель во встрече с каждым соперником.

3. Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выяснялись причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) – «смогу ли я с точки зрения других?» Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса ее на собственную и побуждает их к постановке реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижением уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах.

5. Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании.

От того, насколько значимо выступление спортсмена в предстоящем соревновании, будет зависеть его соревновательная мотивация, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов одним из ответов: «очень важно», «скорее важно, чем неважно», «не очень важно», «скорее неважно, чем важно», «неважно».

На основе анализа результатов ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

3. Эмоциональный компонент психологической подготовленности

1. При выявлении у спортсмена повышенной тревожности проводится следующая работа. Посредством беседы выявляются причины повышенной тревожности, и на этой основе строится последующая работа, заключающаяся в следующем: обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование адекватной самооценки своей подготовленности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения; тренинг уверенности.

2. Коэффициент вегетатики (см. с. 613) – КВ = 1,2 ± 0,6 свидетельствует об оптимальной предстартовой психологической подготовленности спортсмена.

При выявлении высокого показателя вегетатики (КВ = 1,8 и более) имеют место затруднения в переносимости нагрузок, спортсмен прилагает волевые усилия для преодоления неблагоприятного состояния. Путем анализа тренировочных нагрузок и беседы с ним необходимо выяснить причины подобного состояния, и на основе этого строить тренировочный процесс. В данном случае спортсмену рекомендуется снизить тренировочную нагрузку, исключить упражнения, связанные с проявлением выносливости.

Коэффициент вегетатики КВ = 0,6 и менее свидетельствует о парасимпатикотонии, т. е. недовосстановлении. Выяснив причины проявления такого состояния, необходимо пересмотреть: тренировочные нагрузки; обратить внимание на питание спортсмена; рекомендовать восстановительные процедуры (массаж, водные процедуры, ПРТ и др.), в лабораторных условиях использовать приборы «ПЭЛАНА» (прибор электроанальгезии с генерацией импульсов от 500 до 1200 герц) и «ЛЭНАР» (лечебный электронаркоз с генерацией импульсов от 500 до 2000 герц).

3. Способность к управлению своим состоянием, поведением определяется путем выполнения заданий психофункционального теста А. В. Алексеева с регистрацией частоты сердечных сокращений. При выявлении недостаточного (среднего и низкого) уровня сформированности умений психорегуляции со спортсменами проводятся ежедневные занятия (в течение 20 мин) по обучению навыкам психорегуляции.

Предлагается применение психорегулирующей тренировки

(ПРТ) во время сеанса восстановительного массажа. Применяя массаж с определенной силой и продолжительностью воздействия, можно изменять функциональное состояние центральной нервной системы, снижать или повышать ее возбудимость; а также оказывать воздействие на психические процессы, происходящие в сознании, регулировать эмоционально-чувственные, волевые, мотивационные проявления человеческой психики. ПРТ в сочетании с массажем – достаточно сильное средство воздействия на спортсмена.

4. Экспресс-оценка эмоционального состояния спортсменов осуществляется по методике Ю. Я. Киселева и предусматривает выявление следующих показателей: самочувствия, настроения, желания тренироваться, желания соревноваться, удовлетворенность тренировочным и соревновательным процессами, отношения с товарищами, с тренером, готовность к соревнованию. Оценка проводится до и после тренировки. Тем самым становится ясным влияние тренировочного занятия на эмоциональное состояние спортсмена, что позволяет вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Результаты оценки эмоционального состояния каждого спортсмена сравниваются с установленными ранее критериями.

При выявлении существенных отклонений в эмоциональном состоянии проводится следующая работа.

Выявляются причины ухудшения эмоционального состояния спортсмена, и на этой основе строится соответствующая работа с ним:

– при снижении самочувствия и настроения: пересматривается характер тренировочной нагрузки, ее объем, интенсивность; проводится медицинское обследование; восстановительные мероприятия (массаж, сауна, ПРТ, плавание в бассейне и др.);

– при снижении желания тренироваться и соревноваться: пересмотр содержания тренировочных занятий; совместно со спортсменом пересмотр соревновательных целей и сбалансирование уровня притязаний с его возможностями; анализ подготовленности будущих соперников; актуализация соревновательной мотивации;

– при снижении удовлетворенности тренировочным процессом: анализ выполнения заданий и подготовленности (технической, физической, тактической, психологической), достигнутой в процессе тренировок;

– при ухудшении отношений с тренером и товарищами по команде: анализ характера своего отношения к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов с ним;

акцентированное внимание к спортсмену; беседы с товарищами по команде по налаживанию благоприятных отношений со спортсменом.

4. Двигательный (сенсомоторный) компонент психологической подготовленности

При диагностике двигательного компонента определяются: 1) дозированный теппинг-тест; 2) точность воспроизведения заданного усилия (20 кг) на ручном динамометре.

Теппинг-тест осуществляется следующим образом. Испытуемый ставит карандашом точки в течение 10 с в максимально быстром темпе в одном квадрате *(max)*. Затем ставит точки в другом квадрате вполовину медленнее, демонстрируя различительную способность восприятия темпа (0,5 *max*). Определяется коэффициент $K = 0{,}5\ max\ /\ max$.

Оптимальная величина по данному тесту составляет $0{,}6 \pm 0{,}05$ и характеризует идеальное чувство темпа, соответствующее высокому уровню психологической подготовленности.

При снижении коэффициента K менее 0,45 наблюдается психомоторное торможение, установка человека на экономию энергии, утомление. При выявлении такой величины коэффициента у спортсмена осуществляется следующее: пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок; восстановительные процедуры (массаж, ПРТ, сауна, бассейн и др.).

При повышении коэффициента K более 0,65 наблюдается установка человека на скоростное движение, что характерно для спортивной борьбы. Значение коэффициента $K = 0{,}85$ и более характеризует чрезмерное психомоторное возбуждение и потерю контроля. При выявлении повышенного коэффициента у спортсмена осуществляется следующее: массаж в сочетании с ПРТ, обучение различению темпа движений.

5. Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе. Данный период характеризуется интенсивным развитием физических качеств. В этой связи развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости) уделяется значительное внимание при подготовке спортсменов к соревнованиям. Существенное внимание уделяется также психологической подготовке спортсменов. Этим самым создаются предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования на последующем этапе.

Процентное соотношение видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе представляется следующим образом:

– физическая – 30 %;
– техническая – 20 %;
– тактическая – 20 %;
– психологическая – 30 %.

Приведены усредненные нормы времени. Не исключается изменение в планировании для каждого отдельного спортсмена в связи с его подготовленностью в том или ином виде подготовки.

6. Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена. Необходимость решения этой задачи обусловлена тем, что при определении направленности тренировочных нагрузок следует учитывать характер психического состояния спортсмена, его готовность к выполнению той или иной работы. На основе экспресс-анализа преддеятельностное психическое состояние спортсмена (перед тренировкой) можно дифференцировать на состояние готовности или неготовности к выполнению конкретных физических упражнений.

Для диагностики преддеятельностного состояния используются следующие методики: САН (самочувствие, активность, настроение); теппинг-тест (за 10 с); динамометрия; биопотенциометрия.

Определяя направленность тренировочных нагрузок, необходимо исходить из следующего. При выявлении выраженных сдвигов в сторону повышения динамометрии (опт./макс.; Т—Т (опт./макс.); САН; биопотенциала (по биометру) (по отношению к фону) большая часть тренировочной нагрузки должна носить скоростно-силовой характер; а в сторону понижения – должна быть направлена на выносливость.

7. Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований. Необходимость решения этой задачи обусловлена повышением физических и психических нагрузок на спортсменов.

После тренировочного занятия, соревнования в организме спортсмена конкурируют две системы – эрготропная и трофотропная. Как правило, после выполненной физической нагрузки некоторое время (около часа) преобладает эрготропная система. При этом продолжают расходоваться энергетические запасы организма, процесс восстановления отодвигается во времени. В данный период времени может наблюдаться проявление негативных психических состояний утомления, психического пресыщения, ухудшение самочувствия, настроения и др.

В работе со спортсменами решение этой задачи заключается в снижении активности эрготропной системы и ускорении включения в работу трофотропной системы, которая способствует ускорению восстановительных процессов и проявлению позитивных психических состояний. При этом важную роль играют процессы торможения, которые необходимы для устранения влияния помех на спортсмена. Такой помехой после тренировки и соревнования считается функционирование нежелательной для данной ситуации эрготропной системы. Устранить ее влияние можно путем развития процессов торможения и их включения в определенный момент (в данном случае после окончания тренировочного занятия). Вызвать такое торможение можно при одновременном использовании психорегулирующей тренировки (расслабление, успокоение) и восстановительного массажа.

При обосновании данного направления психологического обеспечения подготовки спортсменов исходят из того, что в основе саморегуляции лежат следующие психофизиологические механизмы: 1) устранение инерционной и неактуальной для настоящего момента функциональной системы, ненужных эмоциональных переживаний и негативных психических состояний, характерных для тренировки; 2) оптимизация формирования требуемого уровня доминирования актуальной для данной спортивной ситуации функциональной системы; 3) оптимизация закрепления в центральной нервной системе конкретных условно-рефлекторных временных связей и центрально-периферических отношений.

Назначение психорегуляции при подготовке спортсменов к соревнованиям заключается в следующем:

1. Приобретение спортсменом оптимального боевого состояния к соревнованию.
2. Обеспечение отдыха между соревновательными стартами.
3. Преодоление чувства усталости, страха и других неблагоприятных состояний.
4. Ускорение вхождения спортсмена в необходимое состояние.
5. Восстановление работоспособности спортсмена после тренировок и соревнований.
6. Мобилизация на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Предлагается внедрять в тренировочный процесс применение психорегулирующей тренировки после каждого тренировочного занятия и соревнования.

Методика восстановления работоспособности спортсменов

после тренировочных занятий и соревнований заключается в следующем. Занятия ПРТ проводятся со всей группой одновременно в отдельном от спортзала помещении. Используются оба варианта ПРТ (расслабление и мобилизация). Время сеанса составляет 15–20 мин. С некоторыми спортсменами, у которых выявлено сильное утомление с проявлением монотонии и психического пресыщения, сеансы восстановления проводятся отдельно с использованием ПРТ и массажа продолжительностью 30–40 мин. Во время сеанса восстановительного массажа спортсмен прослушивает формулы психорегулирующей тренировки (40 формул) – вариант «расслабление, успокоение» (по А. В. Алексееву), озвученные магнитофоном. Массажное воздействие оказывается на наиболее крупные рефлексогенные зоны спины, пояснично-крестцовой области, мышцы рук, бедер и голеней. Методика массажа соответствует классическому методу спортивного массажа. После формул на расслабление (успокоение) спортсмен прослушивает мобилизующие формулы (20 формул).

Поскольку проведение сеансов восстановления работоспособности спортсменов предполагает наличие у них умений психической саморегуляции (внушения, расслабления и мобилизации), то перед такими сеансами проводится краткосрочное (в течение 10 занятий) развитие психических функций (внимания, ощущения, представления, воображения) с использованием психотехнических игр и психорегулирующей тренировки.

8. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов. На данном этапе у спортсменов проявляются индивидуальные характеристики поведения в условиях соревнований. Как показывает практика подготовки спортсменов, стиль соревновательной деятельности вырабатывается продолжительное время с накоплением соревновательного опыта, претерпевая при этом существенные изменения. Важно, чтобы он соответствовал индивидуально-психологическим особенностям личности спортсмена и давал положительные результаты.

Для формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности у спортсмена можно воспользоваться рекомендациями Б. В. Турецкого (1985) для спортивных единоборств в следующей последовательности:

1. Проанализировать соревновательную деятельность спортсмена и установить основные особенности поведения в различных соревновательных ситуациях: определить, в каких

ситуациях он действует уверенно, а в каких – неуверенно. Для этого необходимо разработать соревновательную карту спортсмена, включающую: характер соревновательной деятельности (характер маневрирования, коэффициент активности, коэффициент соревновательной результативности); склонность к решению двигательных приемов (быстрота нападения, быстрота и успешность переключения к другим действиям и т. п.); объем, вариативность, направленность боевого арсенала; склонность к проявлению творчества в борьбе, склонность к тактической игре с соперником; морально-волевые качества.

2. Выделить наиболее вероятные качества (физические, психологические, волевые), определяющие успех в соревновательной деятельности.

3. Определить степень выраженности психофизиологических особенностей (силы, подвижности, уравновешенности и др.), определяющих успех в соревнованиях, а также тех, которые препятствуют этому.

4. Определить типичные компоненты стиля соревновательной деятельности спортсмена и его психофизиологических особенностей.

5. Сформулировать и описать комплексную характеристику индивидуального стиля соревновательной деятельности для конкретного спортсмена, начиная с разминки перед соревнованием и заканчивая финальным поединком.

6. Определить общие направления в развитии и совершенствовании: физических качеств, технических приемов, тактических приемов, психических качеств.

7. Разработать конкретные пути и определить средства использования сильных сторон личности спортсмена на различных этапах обучения и тактико-технического совершенствования.

8. Определить педагогические средства для компенсации и нивелирования тех качеств спортсмена, которые препятствуют успеху в соревновательной деятельности. Установить последовательность средств нивелирования на различных этапах подготовки.

9. Выбрать конкретные способы, приемы и темпы обучения с учетом подготовленности, индивидуально-психологических особенностей и способностей спортсмена.

10. Коррекция индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе результатов его эффективности в соревнованиях.

9. Активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях. На данном этапе спортивной тренировки, когда спортсмен получил необходимые психологические знания для успешного выступления в соревнованиях, перед ним ставится задача реализации накопленного когнитивного ресурса – использование полученных знаний на соревнованиях. После каждого успешного или неуспешного выступления спортсмена на соревновании производится анализ использования полученных знаний в различных соревновательных ситуациях и того, к чему это привело. Важное значение имеют знание спортсменом характера влияния предсоревновательных и соревновательных стресс-факторов на состояние и деятельность и их нейтрализация. Результаты анализа фиксируются в дневнике спортсмена с той целью, чтобы он мог в любое время обратиться к ним. Таким образом, происходит активизация реализации спортсменом накопленного когнитивного ресурса и его пополнения.

14.3.3. Этап спортивного совершенствования

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на данном этапе предполагает перевод спортсмена на более высокий уровень деятельности и должно осуществляться в соответствии с положениями, накопленными в отечественной психологии, педагогике, теории физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель психологического обеспечения – создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях. Содержание этого процесса включает работу по следующим направлениям:

1) диагностика и коррекция состояния психологической готовности спортсменов к соревнованию;

2) совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции;

3) планирование соотношения видов подготовки спортсменов;

4) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований и сохранение спортивной мотивации;

5) коррекция направленности тренировочной нагрузки на основе диагностики состояния спортсмена;

6) накопление и реализация когнитивного ресурса спортсменами;

7) совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности.

1. Диагностика и коррекция состояния психологической готовности спортсменов к соревнованию. При организации психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию необходимо учитывать динамику состояния их предстартовой психологической подготовленности. Именно на основе его изменения на этапе непосредственной психологической подготовки у конкретного спортсмена и отклонения от заданных параметров и должна строиться эта работа. Необходимо знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена; знать индивидуальные проявления этого состояния на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию и на этой основе осуществлять управление процессом психологической подготовки к данному соревнованию, а не к соревнованиям вообще.

При организации психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию следует учитывать исходный уровень проявления каждого из составляющих психологической подготовленности компонентов: потребностно-мотивационного, рефлексивного, эмоционального, двигательного (сенсомоторного).

Диагностика состояния психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе осуществляется: 1) в начале предсоревновательного этапа; 2) после первого (втягивающего) микроцикла; 3) после второго (ударного микроцикла); 4) после третьего (восстановительного) микроцикла за день до соревнования.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию при недостаточном развитии каждого составного компонента предстартовой психологической подготовленности представлено в предыдущем параграфе.

2. Совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции. При выявлении недостаточной сформированности навыков психорегуляции у спортсменов с каждым индивидуально проводятся сеансы обучения психорегуляции с использованием психорегулирующей тренировки и массажа по методике, описанной выше. Сеансы проводятся в свободное от тренировок время. С целью сохранения умений психорегуляции со спортсменами (в групповой форме) после каждой спортивной тренировки проводятся сеансы ПРТ в течение 20 мин с использованием вариантов расслабления и мобилизации с помощью гетеровнушения и аутовнушения.

3. Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе. С учетом того, что на данном этапе спортсмены, как правило, имеют достаточный уровень физической и технической подготовленности, акцент в тренировках на предсоревновательном этапе делается на психологическую подготовку. Соотношение видов подготовки представляется следующим образом:

– физическая – 20 %;
– техническая – 10 %;
– тактическая – 20 %;
– психологическая – 50 %.

4. Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов и сохранение спортивной мотивации. Решение данной задачи представляется особенно важным и должно осуществляться после каждого тренировочного занятия и соревнования. В групповой форме проводятся сеансы психорегулирующей тренировки в течение 15–20 мин. ПРТ осуществляется в форме гетеровнушения с чередованием аутовнушения. С отдельными спортсменами, у которых выявлено выраженное утомление, сеансы проводятся с использованием и ПРТ, и массажа. До и после занятий фиксируется эмоциональное состояние с помощью методики САН (самочувствие, активность, настроение). Подробное содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

5. Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена. На этапе спортивного совершенствования чувствительность организма спортсмена к тренировочным нагрузкам повышается. Значение характера преддеятельностного состояния на выполняемую работу возрастает. В этой связи становится актуальным вопрос коррекции направленности тренировочных нагрузок. Содержание работы по решению данной задачи представлено в предыдущем параграфе.

6. Накопление и реализация когнитивного ресурса спортсменами на соревнованиях. Ввиду большой самостоятельности спортсмена как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, ему необходимо пополнять свой когнитивный ресурс и использовать его в подготовке к соревнованиям и участию в них.

Спортсмен должен знать:

1) какое у него доминирующее состояние в процессе подготовки к соревнованиям (на предсоревновательном этапе) и какое предстартовое состояние (непосредственно перед выступлением на соревновании);

2) каковы характеристики доминирующего и актуального предстартового состояний;

3) какие средства и методы использовать в случае наличия неблагоприятного предстартового состояния;

4) как мобилизовать себя на проявление максимальных физических и волевых усилий;

5) как предотвратить возникновение неблагоприятного предстартового состояния.

7. Совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности. На основе приобретения соревновательного опыта и учета результатов выступлений на соревнованиях возникает необходимость корректировки и совершенствования сформированного стиля соревновательной деятельности.

Литература

1. *Алексеев А. В.* Преодолей себя. – М.: ФиС, 2006.

2. *Бабушкин Т. Д., Бабушкин Е. Г.* Формирование спортивной мотивации. – Омск: СибГАФК, 2001.

3. *Бабушкин Т. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие для физкультурных вузов. – Омск: СибГУФК, 2007.

4. *Горбунов Г Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2014.

5. *Загайнов Р. М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. – М.: Советский спорт, 2010.

6. *Марищук В. Л.* Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984.

7. *Пономарев П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2010.

8. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.

9. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.

10. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006.

11. *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проект, 2005.

12. *De Charms, R.* Motivation enhancement in education settings / R. De Charms //

Research on motivation in education. – V. 1. – N. Y., 1984. – Pp. 275–310.

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «психологическое обеспечение подготовки спортсменов».
2. В чем заключается различие психологической подготовки и психологического обеспечения подготовки спортсменов?
3. Перечислите задачи психологического обеспечения подготовки спортсменов на этапе начальной специализации.
4. Раскройте содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов на этапе углубленной специализации.
5. Раскройте содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
6. Что включает в себя психологическая структура соревновательной деятельности?
7. Какова цель анализа результативности соревновательной деятельности спортсмена?
8. Что означает доминирующее и актуальное предстартовое состояние?
9. Как определить доминирующее и актуальное предстартовое состояние спортсмена?
10. Что подразумевает формирование когнитивно-психологического ресурса спортсмена?

Темы рефератов

1. Проблема психологического обеспечения многолетней подготовки спортсменов.
2. Содержание психологического обеспечения тренировочного процесса.
3. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов в соревновательном периоде.

Глава 15
Психологический контроль в системе подготовки спортсменов

15.1. Система комплексного психологического контроля в спорте

Многолетние исследования психологов России позволили обосновать систему психологического контроля в спорте высших достижений.

Психологический контроль в спорте осуществляется с целью проверки соответствия или установления степени рассогласования психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психологический контроль – обязательно комплексный. Его комплексность обусловливается следующим: многогранность предмета психологического контроля, при котором изучаются: *личность спортсмена* – сложная многоуровневая система; психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями; *психическое состояние* – многокомпонентная характеристика спортсмена в данный момент времени, отражающая степень его уравновешенности социальной и естественной средой.

Ни об одном из этих взаимосвязанных явлений нельзя судить изолированно, не в системе. Поэтому невозможно найти один какой-либо универсальный метод (средство, способ или прием) психологического контроля. Необходимо реализовать системный подход. Это первая причина того, что комплексность при психологическом контроле обязательна. Вторая – в том, что для правильной оценки даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена, и продолжительно сохраняющиеся в течение этапа тренировки состояния, и спортивно-важные отношения, и социально-психологический статус спортсмена в команде. Кроме того, результаты психологического контроля полезно соотносить с данными педагогического, медицинского, биохимического контроля.

Кроме общепринятых в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки этапного, текущего и

оперативного контроля, применительно к психологическому контролю, выделяется еще один вид – углубленный специализированный контроль.

Углубленный специализированный психологический контроль

Цель углубленного специализированного психологического контроля – диагностика консервативных, относительно стабильных, практически не меняющихся за все время занятий спортом свойств и качеств личности спортсмена.

В полном объеме углубленный контроль проводится один раз. Обследование осуществляется в спокойной (лабораторной) обстановке, не менее чем за два месяца до ответственных соревнований, и требует 3–4 часа на одного человека. Основные направления углубленного обследования: исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде и степени его адаптированности к требованиям коллектива, изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и установок, свойств нервной системы и темперамента, диагностика психических процессов и свойств внимания относительно постоянных конфликтов и состояний. Один раз в два года следует проводить повторное психологическое углубленное обследование, при котором вновь исследуются все названные свойства и особенности, кроме свойств нервной системы и темперамента.

Информация, полученная на основе обработки результатов углубленного специализированного контроля, может и должна быть использована:

– для решения задач спортивной ориентации и отбора спортсменов в команды;

– индивидуализации планирования многолетнего и годичного циклов подготовки;

– определения индивидуально-оптимальной стратегии и тактики педагогических воздействий: воспитательных мероприятий, средств и методов проведения тренировочных занятий, предсоревновательной подготовки и секундирования;

– выделения лиц, нуждающихся в психопрофилактических и психорегулирующих воздействиях в тренировке и особенно при подготовке и участии в ответственных соревнованиях.

Этапный психологический контроль

Целью этапного психологического контроля является оценка относительно стабильного, сохраняющегося на протяжении всего этапа подготовки психического состояния спортсменов и учет основных факторов, определяющих это состояние: социально-психологических и иных условий подготовки, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменами.

Этапный контроль осуществляется в начале и в конце каждого этапа подготовки (если этапы следуют непосредственно один за другим, тогда число обследований на одно превышает число этапов), в специальном помещении и требует 35–60 мин на одного спортсмена.

Основными направлениями этапного психологического контроля являются: изучение отношений в команде по горизонтали (спортсменов со спортсменами, тренеров с тренерами) и по вертикали (спортсменов с тренерами) и других спортивно важных отношений (к тренировке, к предстоящим соревнованиям), мотивации и активности, уверенности в своих силах, в перспективах; оценка уровня развития и функционирования психических процессов, участвующих в саморегуляции движений и двигательных действий как неспецифических критериев технической подготовленности и как критериев успешности решения основной задачи этапа подготовки; диагностика актуальных конфликтов и эмоционального состояния.

Информация, полученная в процессе этапного контроля, используется для индивидуализации управления ходом подготовки, для создания индивидуальных модельных характеристик уровня подготовленности и состояния готовности спортсменов к соревнованиям, а также (на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки) для определения конкретных средств психологического воздействия и психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Текущий психологический контроль

Текущий психологический контроль осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла или одного тренировочного занятия.

Проводится текущий психологический контроль либо в последний день микроцикла (после заключительного

тренировочного занятия), либо ежедневно – утром или вечером, на месте, где спортсмены тренируются или проживают. На текущее психологическое обследование уходит 3–5 мин.

Главное направление текущего психологического контроля – выяснение влияния разнонаправленных микроциклов или тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны с активностью, с точностью и стабильностью саморегуляции двигательной деятельности.

Информация, полученная при текущем психологическом контроле, используется для индивидуализации – на основе текущей коррекции – процесса подготовки спортсменов.

Оперативный психологический контроль

Цель оперативного психологического контроля – оценка динамического оперативного психического состояния, меняющегося в результате непосредственной подготовки к исполнению спортивного упражнения или под влиянием выполнения этого упражнения.

Оперативный психологический контроль проводится на месте тренировочных занятий и занимает 30–90 с.

Основные направления оперативного контроля: оценка состояния непосредственной психической готовности к исполнению спортивного действия и оценка влияния выполненного действия на психическое состояние спортсмена.

Результаты оперативного контроля используются для экстренной коррекции – непосредственно по ходу тренировки – либо состояния спортсмена, либо требований к нему, либо самого задания.

15.2. Виды и объекты психологического контроля

Эффективность психологического контроля в спорте заключается в его комплексности, то есть в объединении в единую систему трех неразрывно связанных аспектов психологического контроля: 1) получения первичных психологических данных; 2) их теоретической интерпретации; 3) практического применения полученных данных.

Сущность такого подхода представлена следующей схемой на рис. 3.21.

1. Блок «Виды контроля» включает принятые в спорте четыре вида обследования: 1) УКО – углубленное комплексное

обследование; 2) ЭКО – этапное комплексное обследование; 3) ТО – текущее обследование; 4) ОСД – обследование соревновательной деятельности. Блок контроля выполняет функцию сбора первичных психологических данных о состоянии различных объектов контроля и их количественной обработки. Каждому виду обследования соответствует определенный комплекс психологических методик.

2. Блок «Объекты контроля». Объектами контроля являются различные виды психической готовности спортсмена к деятельности: 1) общая, 2) этапная, 3) текущая, 4) непосредственная. Полученная информация об актуальном состоянии объекта контроля соотносится с моделями этих объектов. Модели разрабатываются заранее в ходе специального психологического исследования. В результате сопоставления полученных данных с модельными выявляются дефекты психической готовности спортсмена и стратегия их устранения.

3. Блок «Средства управления» выполняет функцию практического использования психодиагностических данных. Он включает комплекс средств и методов педагогического воздействия на спортсмена в целях оптимизации его деятельности: 1) воспитание и развитие; 2) формирование и обучение; 3) моделирование и коррекция; 4) гетеро – и аутовоздействия. Каждый из методов управления направлен преимущественно на формирование того или иного вида психической готовности. Эффективность применения методов воздействия определяется при повторном психологическом контроле.

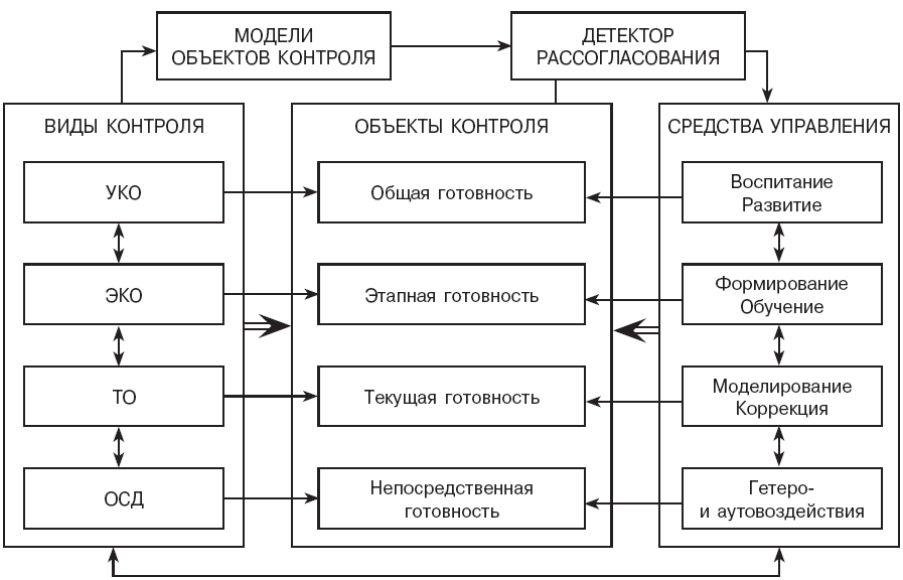

Рис. 3.21. Виды и объекты психологического контроля

Таким образом, проведение комплексного психологического контроля является замкнутой системой получения необходимых психодиагностических данных, их теоретического осмысления на основе модели соответствующего объекта контроля и практического использования в целях управления подготовкой спортсменов.

Рассмотрим показатели объектов психологического контроля (табл. 3.6). Каждая из видов готовности включает четыре компонента: мотивационный, рефлексивный, эмоциональный, сенсомоторный.

1. Общая готовность к осуществлению спортивной деятельности – это базовая характеристика психической готовности, на основе которой происходит формирование конкретных актуальных состояний готовности спортсмена.

2. Этапная готовность к осуществлению определенных спортивных действий в условиях конкретного этапа подготовки спортсмена.

3. Текущая готовность к выполнению действий, обусловленных особенностью учебно-тренировочного процесса.

4. Непосредственная готовность к выполнению соревновательных действий. В этом виде психической готовности выделяются: предсоревновательная, соревновательная, послесоревновательная.

Таблица 3.6

Основные показатели объектов психологического контроля

Объект	Компонент			
	мотивационный	рефлексивный	эмоциональный	сенсомоторный
Общая готовность (УКО)	1. Перспективное целеполагание 2. Мотивация спортивной деятельности	1. Значимость спортивной деятельности 2. Уверенность в своих возможностях	1. Эмотивность 2. Реактивная уравновешенность	1. Сенситивность 2. Моторная организация
Этапная готовность (ЭКО)	1. Этапное целеполагание 2. Мотивация достижения цели	1. Оценка себя 2. Личная значимость достижения цели	1. Состояние тревоги, фрустрации 2. Самоконтроль состояния	1. Регуляция сенсорики 2. Регуляция моторики
Текущая готовность (ТО)	1. Желание тренироваться	1. Уверенность в достижении цели	1. Вегетативная активность	1. Сенсорная активность
Непосредственная готовность (ОСД): до соревнования	1. Адекватность притязаний 2. Желание соревноваться	1. Самооценка активности 2. Значимость соревнований	1. Эмоциональное возбуждение 2. Саморегуляция состояния	1. Сенсорная устойчивость 2. Моторная устойчивость
в процессе соревнования	1. Устойчивость мотивации	1. Уверенность в своих силах. 2. Реализация программы деятельности	1. Оптимум возбуждения	1. Эффективность исполнения
после соревнования	1. Адекватность ожиданий	1. Удовлетворенность достигнутым	1. Вегетативная активность	1. Сенсорная активность

15.3. Оценка психической готовности спортсмена

Психическое состояние и результативность целенаправленной деятельности человека диалектически взаимосвязаны: своеобразие и интенсивность состояния оказывают разнонаправленное – положительное или отрицательное – влияние на результат деятельности, а осознание и оценка этого результата влияют на состояние. Поэтому для повышения эффективности тренировочной деятельности необходимо научиться управлять психическим состоянием спортсменов. Первым этапом управления является контроль. Для его осуществления нужны надежные методы оценки психического состояния. Психическое состояние – явление сложное, многокомпонентное. Оно понимается как интегральная

характеристика человека в конкретный промежуток времени, отражающая качественное своеобразие его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и непроизвольной активации, точность и стабильность саморегуляции. Из приведенного определения следует, что при оценке психического состояния нельзя ограничиться использованием лишь одного какого-либо метода, необходим комплекс методик, отражающих основные компоненты состояния, – осознаваемые, двигательные и вегетативные.

Главная задача контроля за психическим состоянием спортсменов в тренировочном процессе – определение степени соответствия этого состояния условиям, целям и задачам тренировочной деятельности. Поскольку и условия, и цели, и задачи тренировки широко варьируют не только у представителей разных видов спорта, но и в связи с разными этапами подготовки в любом конкретном виде спорта, постольку при оценке возникающего перед тренировкой и в ходе нее психического состояния эти условия, цели и конкретные задачи должны быть учтены.

Конкретные проявления и структура состояния психической готовности к тренировке будут различными не только у спортсменов разных специализаций, но даже у одних и тех же спортсменов они будут меняться в зависимости от направленности тренировочного процесса.

Приведем методы оценки, использование которых возможно перед и во время тренировки любой направленности в разных видах спорта, и методы, избирательно применяемые на тренировке, направленной на преимущественное проявление выносливости, скоростно-силовых качеств или сложной координации.

Оценка психического состояния спортсменов должна базироваться на обязательном одновременном получении информации об осознаваемых, двигательных и вегетативных его проявлениях.

Для оценки ***осознаваемых*** компонентов состояния предлагается (Ю. Я. Киселев) интервальная шкала «градусник»:

0 / _____ 10 /

Самооценки по «градуснику» выполняются исходя из инструкции, согласно которой левая крайняя точка «0» означает самую маленькую (низкую) из всех возможных оценок, а крайняя правая точка «10» – самую большую (высокую). Перед тренировкой или в ходе нее (перед исполнением упражнения) спортсмену предлагается оценить собственное физическое

самочувствие, настроение, желание тренироваться (выполнить упражнение).

Для оценки ***двигательных*** компонентов состояния могут применяться тесты, отражающие быстроту, точность и активность саморегуляции.

Быстрота саморегуляции оценивается следующими методиками: временем простой реакции и максимальным темпом движений по малой амплитуде (теппинг-тест). Время реакции (ВР) определяется по электросекундомеру любой конструкции с ценой деления не менее 0,01 с. По команде «внимание» спортсмен нажимает на ключ или кнопку, а по звуковому сигналу средней интенсивности – как можно быстрее отпускает ключ (кнопку). Выполняются 3 пробных и 7 зачетных попыток. Самая быстрая и самая медленная реакция не учитываются, а из оставшихся 5 зачетных попыток рассчитывается средняя величина времени реакции. Максимальный темп движений (Т—$Т_{макс.}$) измеряется при помощи импульсивного счетчика и телеграфного ключа (микровыключателя). Перед спортсменом ставится задача – выполнять движения по малой амплитуде в течение 10 с в максимально быстром темпе.

Точность саморегуляции оценивается реакцией на движущийся объект, воспроизведением 1/2 максимального темпа движений, воспроизведением заданных интервалов времени, усилий и амплитуды движений. Реакция на движущийся объект (РДО) определяется на стрелочном электросекундомере или на механическом «шестисекуннике». Спортсмену предлагается, глядя на циферблат, остановить стрелку точно на делении 0,7 с (электросекундомер) или на 2,0 с («шестисекундник»). Выполняются 3 пробных и 7 зачетных попыток. Вычисляется средняя ошибка РДО без учета максимальной и минимальной ошибок.

Дифференцировка темпа движений (Т—$Т_{доз.}$) определяется на том же приборе, что и Т—$Т_{макс.}$. Перед спортсменом ставится задача – воспроизвести за 10 с как можно точнее половину (1/2) максимального темпа.

Дифференцировка времени – реакция на время (РВ) определяется при воспроизведении 7-секундного интервала с помощью секундомера. Спортсмену предлагается отмерить, глядя на секундомер, 7 с и воспроизвести заданное время без зрительного контроля три раза. Учитывается средняя величина отклонения от заданного интервала.

Дифференцировка прилагаемых усилий определяется дозированной динамометрией ($Дин._{доз.}$) на плоскопружинном ручном динамометре. Спортсмен, глядя на шкалу, отмеривает

усилие, равное 30 кг (для женщин – 15 кг), и три раза воспроизводит заданное усилие без зрительного контроля. Учитывается средняя величина ошибки.

Дифференцировка пространств может измеряться рулеткой. Спортсмен с закрытыми глазами выполняет движение по заданной амплитуде в 70 см, а затем семикратно воспроизводит это задание. Наибольшая и наименьшая ошибки не учитываются, из оставшихся высчитывается средняя ошибка.

Активность саморегуляции определяется по показателям:

1) $Т—Т_{опт/макс.}$ – отношение оптимального (удобного) числа движений за 10 с к максимальному показателю за то же время;

2) $Дин_{опт/макс.}$ – отношение оптимального (удобного) усилия к максимальному;

3) $РВ_{но}$ – направление ошибки при реакции на время – алгебраическая сумма точных, запаздывающих и преждевременных реакций;

4) $Дин_{доз.\ но}$ – направление ошибки при воспроизведении заданного усилия – алгебраическая сумма точных попыток, недооценок и переоценок заданного усилия;

5) $РДО_{но}$ – направление ошибок при РДО – алгебраическая сумма точных, преждевременных и запаздывающих реакций.

Эти показатели выбраны в качестве индикаторов активности спортсменов потому, что отношение оптимального темпа движений к максимальному, как и отношение оптимального усилия к максимальному, отражают двигательную активность, обусловленную либо возрастанием эмоционального возбуждения и вегетативной активации, либо влиянием предшествующей деятельности двигательной установки на максимализацию (когда показатели оптимума сближаются) или экономизацию (когда эти показатели расходятся) проявлений быстроты и силы; ошибки при воспроизведении микроинтервалов времени, заданного усилия и РДО со знаками, соответствующими преждевременным реакциям и превышению заданного усилия, отражают нарастание активности, а ошибки с противоположными знаками – снижение активности.

Для оценки ***вегетативного*** компонента психического состояния используется биоэлектропотенциометрия. Эта методика является наиболее простым и доступным вариантом измерения кожногальванической реакции – испытанного средства определения эмоционального возбуждения и уровня активации. Применяется прибор «биометр», основу которого составляет типовой миллиамперметр со шкалами 0–100, 0–150 или 0–200. Клеммы прибора выведены на датчики из металлов с различными по ионной диссоциации характеристиками. В частности, можно

использовать медь и алюминий. Прибор начинает работать, когда спортсмен, взяв датчик в руку, замыкает цепь и создает в замкнутом контуре разность потенциалов, фиксируемую в МА или МВ.

Названные методики оценки психического состояния спортсменов не обязательно каждый раз использовать в полном объеме. И это обусловлено не только тем, что применение всех описанных выше тестов затруднительно в реальных условиях работы со спортсменами, готовящимися к тренировке или уже активно тренирующимися, но и тем, что разные тесты неодинаково информативны как показатели состояния психической готовности к тренировке разной направленности.

Для рационального избирательного (и в то же время комплексного) использования средств психодиагностики готовности надо учитывать следующее. Важны такие показатели, на основе экспресс-анализа которых преддеятельностное психическое состояние представителей разных видов спорта можно дифференцировать на состояние ***готовности*** или ***неготовности*** к тренировке или к решению определенной двигательной задачи (к выполнению конкретного упражнения). Эти показатели можно разделить на три группы.

Первая группа – те показатели, возрастание (улучшение) которых свидетельствует о готовности к тренировке и на «выносливость», и на «скорость-силу». К ним относятся самооценки самочувствия, настроения, желания тренироваться, $Дин_{опт/макс}$, $Т—Т_{опт/макс}$, РВ. Но надо знать, что выраженность сдвигов (по отношению к фону) этих показателей при готовности к тренировке скоростно-силовой направленности больше.

Вторая группа объединяет те показатели, которые при готовности к тренировке определенной направленности возрастают, но снижаются при готовности к тренировке другой направленности. Так, высокий (опять-таки по сравнению с индивидуальным фоном) показатель биоэлектропотенциала – признак готовности к скоростно-силовой работе, а низкий – к работе на выносливость. Другим признаком готовности к тренировке скоростно-силового характера будет снижение точности реакции на время, выражающееся в возрастании преждевременных реакций, а увеличение точности РВ – признак готовности к тренировке на выносливость.

Третья группа – это показатели избирательно информативные. При готовности проявить выносливость в циклических упражнениях возрастает точность дозировок темпа движений и прилагаемых усилий. При готовности проявить скорость и силу возрастает максимальный темп движений. При

готовности к выполнению упражнений, связанных со сложной координацией, улучшаются показатели точности реакции на движущийся объект, воспроизведения заданных усилий и амплитуды.

Сказанное позволяет выбрать минимальное количество информативных тестов для оценки психического состояния спортсменов как их готовности или неготовности к тренировке разной направленности.

Проверка возможности оценки психического состояния спортсменов была проведена в практике работы с высококвалифицированными гребцами, легкоатлетами, представителями зимних видов спорта, единоборств. Она показала, что использование предлагаемых средств и методов дает срочную информацию, которую можно использовать для повышения эффективности тренировочного процесса путем:

– экстренной коррекции последовательности, направленности, объема, интенсивности запланированных в тренировке упражнений;

– направления сознания спортсмена на параметры саморегуляции двигательной деятельности, которым он, судя по тестовым показателям, не уделяет должного внимания;

– воздействия на состояние спортсмена (успокоение или тонизация);

– стимулирования необходимых, но недостаточно сформированных перед тренировкой (перед выполнением упражнения), двигательных установок и притормаживания сформировавшихся, но препятствующих успеху тренировочной деятельности таких установок.

15.4. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности

Проведенные исследования последних лет в области спортивной психологии позволили обосновать модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям. Сущность такого подхода представлена на рис. 3.21. Предпосылкой к организации управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию считается динамика состояния предсоревновательной психологической подготовленности. На основе ее изменения, выявленного при текущем контроле, и строится процесс управления

психологической подготовкой спортсменов к соревнованию.

Управление включает следующие блоки:

Блок 1 – первичный контроль психологической подготовленности проводится в начале предсоревновательного этапа и предусматривает выявление сформированности составных компонентов (потребностно-мотивационного, рефлексивного, сенсомоторного, эмоционального) по их составляющим элементам с целью выявления отклонений реальной готовности спортсмена от нормативной и организации индивидуализированной психологической подготовки спортсменов.

Блок 2 – нормативные критерии психологической подготовленности спортсменов, выявленные на основе предварительных исследований, на которые следует ориентироваться в процессе психологической подготовки к соревнованию. Полученная информация первичного контроля через детектор рассогласования соотносится с нормативными индивидуальными критериями психологической подготовленности. Благодаря этому выявляются конкретные дефекты (упущения, недостатки) в психологической подготовленности каждого спортсмена, и на основе этого определяется стратегия их устранения в процессе непосредственной психологической подготовки к соревнованию.

Блок 3 – регуляция (коррекция) психологической подготовленности на основе сравнения выявленных показателей подготовленности с нормативными критериями с целью приведения всех показателей к нормативным критериям. Данный блок выполняет функцию практического использования полученных данных первичного и промежуточного контроля. Он включает комплекс средств, методов психолого-педагогического воздействия на спортсмена с целью оптимизации его подготовленности, состояния, поведения, предстоящей соревновательной деятельности. В этот комплекс входят: обучение, развитие, воспитание, формирование, моделирование, коррекция, гетеровоздействие, аутовоздействие, психорегулирующая и аутогенная тренировки. Воздействие методов и средств распределено по их преимущественной направленности на формирование, коррекцию конкретного компонента психологической готовности, а также составляющих их элементов. Эффективность применения этих методов воздействия устанавливается при проведении промежуточного контроля психологической подготовленности.

Блок 4 – промежуточный контроль психологической подготовленности осуществляется после втягивающего, ударного

и восстановительного микроциклов. Полученные данные соотносятся с нормативными критериями подготовленности, и на основе полученных результатов осуществляется коррекция конкретных составных компонентов психологической подготовленности у каждого спортсмена. Включается в работу третий блок – регуляция (коррекция) выявленных недостатков психологической подготовленности спортсмена к соревнованию.

Блок 5 – заключительный контроль (перед соревнованием) психологической подготовленности предусматривает выявление сформированности каждого составного компонента подготовленности, а также их составляющих. Находится интегральная оценка психологической подготовленности к соревнованию каждого спортсмена. На основе полученных результатов делается заключение о постановке соревновательных целей перед каждым спортсменом, а также возможности участия в соревновании.

Работа со спортсменами ведется по каждому компоненту готовности. Диагностика сформированности психологической подготовленности у спортсменов проводится: 1) в начале этапа подготовки к соревнованию; 2) после втягивающего микроцикла; 3) после ударного микроцикла; 4) после восстановительного микроцикла. Продолжительность микроцикла – 7 дней.

При выявлении недостаточной сформированности потребностно-мотивационного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

1) анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях с поиском причин успехов и неудач (на прошедшем соревновании) и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений;

2) совершенствование у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности;

3) формирование у спортсменов адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование на основе этого соревновательных целей.

Для повышения сформированности рефлексивного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

1) планирование соревновательных целей в соответствии со своей подготовленностью;

2) информирование спортсменов о подготовленности предполагаемых соперников;

3) выявление причин ослабления желания выступать на соревновании и обоснование путей их устранения;

4) выявление личностной значимости предстоящего выступления и ее повышение.

При обнаружении отклонений в эмоциональном компоненте подготовленности спортсменов необходимо предпринять: 1) снятие повышенной тревожности (ее оптимизация); 2) пересмотр характера и объема тренировочных нагрузок; 3) развитие и совершенствование умений психорегуляции; 4) медицинское обследование; 5) пересмотр соревновательных целей совместно со спортсменом; 6) анализ подготовленности будущих соперников; 7) проведение восстановительных мероприятий (массаж, сауна, психорегулирующая тренировка, плавание и др.).

Отклонения в сенсомоторном компоненте подготовленности предполагают следующие мероприятия: 1) пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок; 2) восстановительные процедуры; 3) обучение различению темпа движений и усилий в сочетании с психорегулирующей и идеомоторной тренировкой.

15.5. Психологическое тестирование: шкалы, требования

В психологии существуют более 15 тыс. психодиагностических методов, используемых на практике.

Тестовый бум 20-х годов прошлого столетия сменила возрастающая волна критики и протеста, т. к. тесты оказались инструментом классовой и расовой дискриминации. С 60-х годов вновь началось широкое применение тестов. И сегодня мы видим это в работе психологов, педагогов, исследователей. Появляется большое количество литературы, освещающей различные тесты.

Чем же мотивируется современное увлечение психологическими тестами? Прежде всего – потребностями практики: без диагностических методов практический психолог, психолог-ученый беспомощны. И надо признать, что отечественная психология значительно отстает в плане разработки психодиагностических методик от зарубежной.

При использовании зарубежных методик (особенно американских) необходимо знать, что их тестология базируется на следующих исходных теоретических посылках:

1. Способности человека врожденны и в силу этого фактически неизменны.

2. Высокий уровень развития способностей встречается редко.

3. Механический подход к развитию, к способностям: признание лишь количественных различий и игнорирование качественного своеобразия этапов как умственного, так и психического развития человека в целом.

4. При тестировании контролю подлежит лишь конечный результат деятельности обследуемого (решил – не решил). Особенности интеллектуальной деятельности, используемой при выполнении задания, не диагностируются, не учитываются.

При конструировании тестов применяются следующие типы шкал:

1. *Номинативные шкалы* (шкалы наименований). Это простейшая классификация испытуемых: мужчина/женщина.

2. *Порядковые шкалы.* Здесь субъекты ранжированы, например по росту, весу и т. д.

3. *Шкалы интервалов.* В них разности между значениями во всех точках данной шкалы равны.

4. *Шкалы отношений.* Они имеют нулевую точку, указывающую на полное отсутствие измеряемого свойства.

Для построения опросников при изучении свойств личности используются шкалы отношений.

Психологический тест может быть охарактеризован как эффективный при условии, что он удовлетворяет определенным требованиям. Основные из них следующие:

1. Использование шкалы интервалов.
2. Надежность.
3. Валидность.
4. Дискриминативность.
5. Наличие нормативных данных.

Надежность. Тест называется надежным, если он является внутренне согласованным, дает одни и те же показатели для каждого испытуемого при повторном тестировании. Надежность при повторном тестировании называется нетестовой надежностью. Коэффициент надежности – 0,7, если он меньше – тест ненадежен.

Валидность. Тест называется валидным, если он измеряет то, для измерения чего он предназначен.

Различают:

– очевидную валидность. Тест является очевидно валидным, если о нем складывается впечатление у испытуемых, что он измеряет то, для чего предназначен;

– конкурентную валидность. Она оценивается по корреляции результатов данного теста с результатами других тестов.

Конкурентная валидность теста может быть определена и с помощью экспертной оценки с использованием специалистов.

Прогностическая валидность. Для ее установления изучаются корреляции между показателями теста и некоторым критерием, характеризующим измеряемое свойство, но в более позднее время. Например, прогностическая валидность теста интеллекта

может быть продемонстрирована корреляцией показателей в возрасте 11 лет с успеваемостью в 16 лет, при обучении в институте.

Дискриминативность теста состоит в следующем. Достижение удовлетворительного распределения показателей является одной из целей разработчика теста. Например, какова будет ценность психологического теста, по которому все испытуемые показали одинаковые результаты.

Результаты должны подчиняться закону нормального распределения.

Стандартизация и нормы

Преимущество психологических тестов – в их стандартизации. Возможно сравнение показателя испытуемого с таковыми в генеральной совокупности.

Количество испытуемых при этом может быть различным – от нескольких сотен до нескольких тысяч. Например, для школьников – 10 000, для укротителей львов значительно меньше – 100.

Маленькая, но репрезентативная выборка более предпочтительна, чем большая, неравномерно представленная.

При конструировании опросников необходимо придерживаться следующего:

1. Использование ответов на вопросы:

– «да», «нет»;

– «да», «затрудняюсь ответить», «нет»;

– «всегда», «почти всегда», «иногда»;

– «редко», «никогда».

2. Устранять возможность проникновения испытуемых в суть того, что изучается при помощи теста.

3. Формировать понятные недвусмысленные вопросы. «Нравится ли вам спорт?» – это слишком общий, неконкретный вопрос.

4. В каждом задании следует давать только один вопрос или делать только одно утверждение. Например, в опроснике темперамента Г. Айзенка есть утверждение: «быстро засыпаю, просыпаюсь и встаю». Это два разных вопроса в одном вопросе.

5. Избегать, насколько это возможно, слов, определяющих частоту действий. «Часто ли вам снятся сны?» Здесь все зависит от значения слова «часто». Кто как его понимает.

6. Насколько возможно, избегать терминов, выражающих чувства.

7. В инструкции обеспечить информацию, чтобы испытуемые давали первые приходящие на ум ответы. Не рекомендуйте долго размышлять.

Избегать явно социально желательных (нежелательных) заданий. Например, «Я постоянно лгу», «Я скупой», «Я не могу контролировать свои эмоции». Вопросы следует задавать в другой форме (можно проективной).

Литература

1. *Анастази А.* Психологическое тестирование: в 2-х т. – М.: Педагогика, 1982.
2. *Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А.* Надежность в спорте. – М.: ФиС, 1985.
3. *Марищук В. Л.* и др. Методики психодиагностики в спорте. – М.: ФиС, 2005.
4. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – ОМСК: СибГУФК, 2006.
6. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010.
7. *Сопов В. Ф.* Методы измерения психических состояний в спортивной деятельности. – М.: РГУФК, 2004.

Контрольные вопросы

1. Что понимается под психологическим контролем в спорте?
2. Какие вы знаете виды психологического контроля в спорте?
3. Назовите объекты психологического контроля в спорте.
4. Раскройте содержание и назначение углубленного психологического контроля.
5. Раскройте содержание и назначение этапного психологического контроля.
6. Раскройте содержание и назначение текущего психологического контроля.
7. Раскройте содержание и назначение оперативного психологического контроля.
8. Каковы требования к тестам?
9. Раскройте технологию оценки психической готовности

спортсмена.

Темы рефератов

1. Психологический контроль в спорте: понятие, назначение.
2. Виды психологического контроля: цель, задачи.
3. Объекты психологического контроля.
4. Методы и методики психологического контроля.

Глава 16
Проявление психомоторной сферы спортсмена

16.1. Понятие и структура психомоторики человека

Психомоторика – сложное слово (от греч. *психо* – душа и от лат. *моторика* – двигающий, двигательный, приводящий в движение).

Понятие «психомоторика» введено в научный обиход И. М. Сеченовым. Оно подчеркивает зависимость двигательных проявлений человека от психической регуляции. Так, осуществление произвольных движений (физических упражнений) происходит под контролем сознания, а проявление двигательных качеств требует участия волевого усилия. Поэтому психомоторная сфера человека – это сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями, двигательными действиями, отражающихся в проявлении разных психомоторных (двигательных) качеств.

Психомоторика – основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах. Психомоторные акты человека – это сложно организованные познавательно-регуляторные системы, в которых в единстве представлены как мотивационные, функциональные, так и операционные компоненты. Очевидно, что точность, интенсивность и эффективность управления движениями зависят и существенно определяются уровнем функционирования таких психических процессов, как ощущение и восприятие.

В сфере психомоторики человека в качестве важнейшей ее подструктуры выделяются сложнокоординированные и многопланометрические движения, в структуре которых представлены их пространственные, временные и силовые компоненты, а также многообразные виды сенсомоторных реакций человека. В свою очередь, в класс сенсомоторных реакций входят их многочисленные разновидности: простая сенсомоторная реакция; сложная сенсомоторная реакция; сенсомоторная координация. В каждой из трех названных реакций необходимо различать три типичных психических момента: 1) сенсорный момент реакции – процессы обнаружения и восприятия стимула; 2) центральный момент реакции – процессы, связанные с переработкой воспринятого сигнала, иногда с различением, узнаванием, оценкой и выбором тех или

иных стимулов; 3) моторный момент реакции – процессы, определяющие начало движения.

В психологии уделяется много внимания проблеме исследования сенсомоторных процессов, объединяемых под названием «психомоторика». Психомоторика выделяет такие процессы, как сенсомоторные реакции, сенсомоторная координация, различные виды реакций и т. д. К психомоторике относятся также идеомоторные действия, вызванные мысленными представлениями. В спортивной деятельности исследуются, как правило, скорость реакции, время реакции, латентный период реакции. Обычно для выявления начальных параметров психологической характеристики спортсмена у него проверяется скорость простой и сложной реакции с особенностями вариативности. В спортивных играх, например, серия реакций на движущийся объект определяется числом точных реакций и запаздываний, а также преждевременных реакций. Среди средств психологической подготовки спортсменов приобретает все большую популярность идеомоторная подготовка, нашедшая практическое применение во многих видах спорта. Идеомоторные акты – это непроизвольные движения, автоматически возникающие вслед за представлением о них. В широком понимании идеомоторика как проблема связи представляемого образа и выполняемого движения имеет большое значение в учебно-тренировочном процессе при освоении, закреплении, воспроизведении техники спортивных упражнений, а также в период непосредственной подготовки к выступлению.

Проблема идеомоторики занимает значительное место в педагогических, психологических исследованиях спортивной деятельности. Установлено, что под действием двигательных представлений происходит изменение функционального состояния многих систем организма. Многолетние экспериментальные исследования А. А. Белкина с использованием психологических, физиологических и педагогических методик выявили высокую эффективность идеомоторной подготовки в процессе тренировок и соревнований спортсменов разной квалификации. Разработанный и прошедший экспериментальную проверку комплекс приемов идеомоторной подготовки показал положительное влияние на процесс формирования и совершенствования точных восприятий пространственных, временных и силовых параметров сложных движений и действий. Опыт работы свидетельствует о том, что идеомоторная подготовка способствует активизации сознательной деятельности спортсменов в процессе освоения техники упражнений, повышает эффективность тренировок,

позволяет увеличить общую плотность занятий с 66 до 79 %. Проведение идеомоторной настройки непосредственно перед выступлением в соревновании значительно повышает спортивные достижения. При этом результативность спортивного действия находится в зависимости от содержания мышечно-двигательных представлений и от варианта их идеомоторного воспроизведения. Широкое применение получили также методики, основанные на специфическом реагировании с учетом реальных условий спортивной деятельности (в спортивных играх и единоборствах – например, принятие решения, выбор ответного действия и т. д.).

Психомоторные способности обеспечивают формирование и совершенствование двигательных навыков, способность в работе «соединять голову с руками». Знания, опыт, рассуждения здесь необходимы. Именно поэтому мы говорим о психомоторных способностях, а не просто о моторных.

Базовыми элементами в психомоторной саморегуляции человека являются проприорецепторы, воспринимающие раздражения из двигательного аппарата о степени сокращения скелетных мышц, натяжения сухожилий, изменении суставных углов, что необходимо для регуляции двигательных актов и поз. Основными функциями моторной подсистемы являются осуществление двигательных актов и поддержание необходимой позы.

Таким образом, психомоторика человека является сложной функциональной системой, состоящей из сенсорной, моторной и когнитивно-мыслительной подсистем управления сложной двигательной деятельностью, что согласуется с архитектоникой функциональной системы, разработанной академиком П. К. Анохиным.

Структура и содержание психомоторных способностей. Спортивная деятельность многообразна по своему внешнему (моторному) и внутреннему (психическому) содержанию, и любой ее вид осуществляется при помощи комплекса сложных способностей. Для успешного развития способностей к той или иной деятельности необходимо знать их структуру и состав психофизиологических задатков. В активном отборе и ориентации спортсменов необходимо использовать не двигательные умения и показатели физического развития, а бинарный критерий – высокий исходный уровень прогностически значимых психофизических характеристик и темп роста физических качеств и психомоторных способностей.

Структура психомоторных способностей включает статическую координацию, динамическую координацию, моторную активность (скорость реакции и движений),

соразмерность движений, помогающую ориентироваться в пространстве, ритм, темп и направление движения; одновременные движения конечностями и туловищем, головой; мышечный тонус, силу, энергию движений.

Один из крупнейших специалистов в этой области Н. А. Бернштейн понимал под моторикой всю область двигательных отправлений. Из этого видно, что психомоторика человека как многомерная сущность во всей сложности диалектических противоречий ее проявлений – проблема необъятная.

Анализ структуры психомоторики должен идти по пути вычленения отдельных психомоторных способностей и установления взаимоотношений между ними, т. е. нахождения функциональной системы психомоторных способностей.

Психомоторные способности являются ядром двигательных способностей, выступая как их когнитивно-моторный компонент, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений.

Психомоторные способности наиболее отчетливо проявляются в таких элементах, как тонкая различительная (дифференцировочная) чувствительность к основным параметрам и модальностям движения, устойчивое сохранение в памяти образов движений, оперативность и точность сенсорного и перцептивного самоконтроля, а также надежность его функционирования в усложняющихся условиях двигательной деятельности.

Психомоторные способности эффективно формируются у школьников, студентов и спортсменов с помощью специально разработанных методических приемов (произвольность управления, поэтапность, игровой и соревновательный метод) и комплекса психомоторных упражнений (осознание величины основных параметров движений, подвижные игры, игры-задания, упражнения-тесты). Они способствуют большему росту технической эффективности в овладении сложными двигательными навыками по сравнению с традиционными методами физического воспитания. Принципиальное сходство этих приемов на разных возрастных этапах подчеркивает единство процесса непрерывного развития психомоторных способностей.

16.2. Исследование психомоторных способностей

Изучение психомоторных способностей является одним из

важнейших направлений при отборе спортсменов в конкретном виде спорта. Уровень развития психомоторных способностей у высококвалифицированных спортсменов может являться моделью психомоторики спортсмена в конкретном виде спорта.

Изучая психомоторику как психическую подсистему, полезно помнить слова И. П. Павлова о том, что «человек есть, конечно, система, как и всякая другая в природе, подчиняется неизбежным и единым для всей природы законам, но и система в горизонте нашего современного научного видения, единственная по величайшему саморегулированию. С этой точки зрения метод изучения системы человека тот же, как и всякой другой системы: разложение на части, изучение значения каждой части, изучение связи частей, изучение соотношения с окружающей средой и, в конце концов, понимание на основе всего этого ее общей работы и управления ею, если это в средствах человека. Но наша система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая».

Изучение психомоторных способностей осложнено высокой тренируемостью моторики, что осложняет их исследование, затрудняет подбор высоконадежных тестов. Тем не менее психомоторные способности активно исследовались в 20–30-е годы прошлого столетия. Однако и сейчас тесты для выявления психомоторных способностей в разных вариантах пытаются использовать для отбора в различные виды спорта. И если тестирование проводить не одноразово, а на протяжении длительного времени, в несколько этапов, оно может дать требуемые результаты.

В наше время наиболее популярными для изучения психомоторных способностей являются тесты для исследования координации движений, тремора, способности поддерживать равновесие тела, различных реакций, воспроизведения и дифференцировки силовых и пространственных характеристик движения, частоту и темп движений и др. Изучение психомоторных способностей в последнее время позволило установить динамику их развития. Наиболее высокие темпы развития психомоторики имеют место у младших школьников. В подростковом возрасте наблюдается диспропорция в развитии отдельных сенсомоторных функций, а в юношеском – развитие психомоторики приостанавливается.

Наиболее информативным для прогноза психомоторной одаренности является возраст 9–10 лет. Для более объективной диагностики психомоторных способностей тестирование целесообразно проводить трижды: в периоды спада и подъема

личных биоритмов и в общий для всех день обследования. Проводя такое тестирование, надо иметь в виду, что при длительной тяжелой работе показатели моторики и энергетики снижаются, а сенсорики и психомоторики улучшаются.

Диагностика психомоторных способностей невозможна без качественного и количественного изучения их структуры и задатков. Классификация психомоторных способностей и их компонентов должна исходить из психологического и двигательного анализа конкретной спортивной деятельности.

Разнообразие двигательных способностей, по мнению многих авторов, занимающихся данной проблемой, никак не укладывается в прокрустово ложе из четырех качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости. И тем не менее выделяются такие основные двигательные характеристики, как: время реакции и скорость движений (быстрота), сила, выносливость, ловкость, или координационные способности человека, и гибкость.

В определенных видах физических упражнений и отдельных действиях спортсменов (старты в спринте, розыгрыши мяча в баскетболе и введение мяча в американском футболе) решающее значение имеет время реакции. Задача тренера – принять все меры для того, чтобы по возможности снизить время реакции.

При исследовании индивидуальных особенностей спортсменов (мужчин и женщин) было обнаружено следующее. Присущее представителям разных видов спорта сочетание индивидуально-типологических свойств образует вместе с показателями психомоторики структуру саморегуляции, необходимую для решения основной двигательной задачи. Адекватная требованиям конкретного вида спорта саморегуляция обеспечивается за счет преимущественного развития различных сенсорно-перцептивных и психомоторных функций и их сочетаний. Показана взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей с психомоторными способностями (Е. П. Ильин).

Выраженность и сочетания индивидуально-типологических свойств обусловливают предрасположенность к определенным психическим состояниям перед соревнованиями. Изучение соревновательной деятельности стрелков показало, что у спортсменов с различными индивидуально-типологическими свойствами характеристики психических состояний отличаются в зависимости от жизненных проявлений этих свойств. Оптимальные для эффективной саморегуляции деятельности показатели эмоциональных и регулятивных компонентов являются индивидуальными критериями состояния психической

готовности к соревнованию, формирование которой – цель психологической подготовки.

16.3. Точность движений и определяющие ее факторы

Точность каждого двигательного действия определяется степенью его соответствия внешней форме и содержанию.

Внешняя сторона определяет направление, амплитуду, согласованность отдельных двигательных актов, т. е. *форму* физического упражнения.

Внутренняя сторона двигательного действия определяется взаимосвязью различных физиологических процессов в организме под воздействием определенной физической нагрузки и составляет его *содержание*. Чем выше согласованность этих процессов, тем экономичнее осуществляется работа. Упражнения, выполняемые с высокой степенью точности, технически совершенны. Рациональная мышечная деятельность определяется уменьшением количества вовлеченных в работу двигательных единиц благодаря строгому дозированию их активности. При достаточно эффективной организации мышечной деятельности легче усваиваются основы техники изучаемого упражнения. Детали (части техники) помогают правильно выполнить двигательное действие, способствуют экономному распределению усилий. Экономичность в значительной степени обеспечивается чередованием напряжения и расслабления мышц. Во время расслабления не только создаются благоприятные условия для концентрации усилий, но и появляется возможность принятия наиболее выгодного положения для их приложения. Поэтому в подготовительной, основной и заключительной фазах двигательного действия их распределение различно. Способность чередовать напряжение мышц с их расслаблением, рационально распределять усилия во времени – одно из важных условий точного выполнения упражнений и создания *ритма* движений. Без овладения ритмом двигательного действия невозможно точное воспроизведение всех его параметров. Следовательно, точность двигательного действия обеспечивается тремя основными компонентами: формой, содержанием и ритмом.

В различных двигательных действиях точность проявляется по-разному. Анализ наиболее распространенных видов спорта позволил выявить следующие проявления точности:

• *Точность воспроизведения по пространственно-временным и силовым параметрам* имеет большое значение при освоении ведущего звена техники любого двигательного действия. Степень точности оценки пространственных характеристик определяет

скорость движений и рациональное распределение усилий. Так, при приеме футбольного мяча необходимо в минимальное время определить нужное направление и расстояние до своего партнера, которому предназначается передача, а также силу удара. Неточность одной из составляющих этого сложного двигательного действия приведет к потере мяча.

• *Точность дифференцирования усилий* в конкретной ситуации как следующее проявление исследуемого качества характерна для подвижных и спортивных игр, единоборств, метаний и др. Например, направление и сила ветра существенно отражаются на основных параметрах движений в беге, прыжках; резкие перепады температуры воздуха влияют на выбор способа передвижения лыжника-гонщика, состав участников соревнования определяет тактику ведения боя боксерами и борцами и т. д.

• *Точность движений тела и его отдельных звеньев в ответ на внешний раздражитель*. Таким раздражителем является характер двигательного действия соперника в фехтовании, в теннисе и других видах единоборств и спортивных игр; свисток судьи; резкое изменение скорости на дистанции в лыжных гонках: поворот, подъем, спуск и т. д. Лучшего результата добивается спортсмен более высоким уровнем проявления точности.

Прирост данного двигательно-координационного качества (точности) зависит от ряда *факторов,* и в первую очередь – от *уровня межцентральных взаимоотношений* (степени выраженности индукционных процессов, иррадиации, концентрации нервных процессов). При оптимальном сосредоточении нервных процессов внимание занимающихся акцентируется не только на ведущем звене техники, но и на деталях. Это позволяет выполнить двигательное действие с требуемой степенью точности.

Уровень функциональной лабильности нервных центров – следующий фактор, влияющий на развитие точности. Чем быстрее в нервных центрах происходит замена процессов возбуждения торможением и наоборот, тем лучше усваиваются пространственные, временные и силовые характеристики физических упражнений. Так, скорость беговых шагов в беге на короткие дистанции зависит от того, насколько быстро мышцы напрягаются и расслабляются, обеспечивая скорость восстановительных процессов.

Состояние системы анализаторов – также один из факторов, во многом определяющий уровень развития точности движений. В зависимости от характера и сложности двигательного действия ведущую роль могут играть зрительный, вестибулярный, двигательный и слуховой анализаторы. Например, при

выполнении броска мяча по баскетбольному кольцу преимущественное значение имеет зрительный анализатор. В физических упражнениях, выполняемых вниз головой: стойки на руках, сальто, пируэты – основную роль играет вестибулярный анализатор. В видах спорта, использующих музыкальное сопровождение, большое место отводится слуховому анализатору. В плавании и прыжках в воду велика роль тактильного анализатора.

Следующий фактор – *степень координации деятельности двигательных и вегетативных систем.* Каждый двигательный навык имеет моторные и вегетативные компоненты. Поэтому ритм и темп технически совершенного двигательного действия характеризуется высокой степенью скоординированности ритмов дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Этим движения мастеров спорта главным образом отличаются от движений новичков.

Уровень развития физических и координационных качеств – как один из факторов, влияющих на проявление точности, в значительной степени обусловливается пространственными, временными и силовыми параметрами двигательного действия.

Психическое и эмоциональное состояния также влияют на проявление точности выполняемого действия. Уровень эмоционального возбуждения и функционального состояния организма создает наиболее благоприятные возможности для протекания физиологических процессов и достижения высокой степени их согласованности. Так, удачное начало выступления вызывает у спортсмена дополнительный подъем душевных сил, чувства вдохновения, окрыленности. При пониженном эмоциональном настрое может возникнуть рассогласование функциональных систем как одна из причин снижения точности двигательного действия.

Развитие и совершенствование точности невозможно без использования критериев, позволяющих оценить степень прироста данного качества. Выявление компонентов изучаемого качества, его различных проявлений позволило прийти к выводу, что один из критериев оценки прироста данного качества – *степень точного воспроизведения внешней формы двигательного действия.* Физическое упражнение, как известно, имеет свои определенные параметры: положение тела и изменение его формы, амплитуду, направление движения, величину прилагаемых усилий и их рациональное распределение. Это позволяет объединить данные характеристики по трем основным критериям, дающим возможность оценивать степень прироста точности:

1) качество воспроизведения внешней формы двигательного действия;

2) степень соответствия выполняемого упражнения его пространственным, временным и силовым параметрам;

3) качество воспроизведения ритма двигательного действия.

16.4. Возрастные особенности развития психомоторных способностей

Психомоторные способности человека претерпевают весьма значительные изменения под влиянием естественного развития, физического воспитания и спортивной тренировки. Чтобы понять характер и качество этих изменений, необходимо уточнить особенности психофизиологического развития детей и подростков.

Исходя из монистического воззрения на индивидуальное развитие человека, следует полагать, что психическое и физическое (моторное) развитие взаимосвязаны, причем в разных возрастных периодах по-разному. Это относится не только к развитию функциональных возможностей всех систем организма, но и к нарушению их соответствия и связанной с этим взаимокомпенсации отдельных функций. Анализ спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов в наше время показывает, что все большую роль в их действиях приобретают сенсорные и интеллектуальные процессы. Иными словами, возрастает и усиливается психическая регуляция спортивных действий. Следовательно, необходимо уже в детском возрасте заботиться о полноценном развитии психомоторики ребенка, которая совершенствуется как в ходе естественного развития, так и под влиянием занятий спортом. Как показано в ряде исследований, специальными средствами физического воспитания можно значительно улучшить психомоторные способности школьника. Успешность формирования психомоторных способностей зависит от эффективности средств и методов целенаправленного их развития в оптимальные возрастные периоды.

Так, по показателям времени бега на 30 м, времени сенсомоторной реакции и теппинг-тесту быстрота движений в среднем повышается от 10 до 15 лет, при этом наиболее значительно (особенно по лабораторным методикам) в период до 12–13 лет. После 14–15 лет сдвиги в приросте быстроты несущественны. Силовые показатели интенсивно развиваются с 10 до 12 и с 14 до 15 лет. С 12 до 14 лет наблюдается незначительный прирост силы как у мальчиков, так и у девочек.

Точность движений у детей значительно улучшается до 12 лет. С 13 лет темпы ее прироста как по точности воспроизведения, так и по уровню различительной чувствительности незначительны. Известны особенности в развитии точности движений у мальчиков и девочек. У школьниц с 13 до 15 лет она даже несколько ухудшается, в то время как у мальчиков спад проприорецептивной чувствительности зафиксирован только с 12 до 13 лет.

Следует отметить, что различительная чувствительность к движениям по разным переменным неоднозначна. Если в детском возрасте наблюдается известное соответствие между уровнем развития чувствительности по временным, пространственным и динамическим характеристикам, то подростки испытывают наибольшие трудности при контроле своих движений по динамической и временной переменным. Другие исследуемые психические функции с возрастом также претерпевают ряд изменений.

Психическая устойчивость у детей с возрастом совершенствуется по показателям как устойчивости внимания, так и устойчивости самооценок времени своих реакций. Однако это развитие не прямолинейно и зависит не только от возраста, но и от пола испытуемых. У девочек 13–14 лет наблюдается даже ухудшение психической устойчивости по показателям внимания, у мальчиков спад в развитии этой функции происходит несколько раньше (с 12 до 13 лет), хотя и менее выражен.

Изучение возрастных особенностей памяти показало: незначительное ее улучшение происходит при запоминании цифрового материала у школьников с 10 до 15 лет. Двигательная память в этом промежутке улучшается особенно интенсивно до 12-летнего возраста, затем наблюдается некоторый застой в развитии этой психической функции. Следует отметить, что наилучшую двигательную память дети демонстрируют по пространственной, наихудшую – по динамической переменным.

Психическая оперативность (быстрота) у школьников развивается волнообразно. Первое большое ускорение кривой оперативности мышления наблюдается до 12–13-летнего возраста, второе улучшение оперативности отмечается после 14 лет.

Психомоторное развитие у юношей и девушек 15–17 лет происходит неравномерно и зависит как от половых, так и индивидуально-возрастных особенностей.

• У мальчиков наиболее высокие темпы развития памяти, внимания, чувствительности наблюдаются до 11 лет. В 13–14 лет отмечен некоторый застой в развитии психических

(оперативность мышления, двигательная память) и моторных функций (скорость, темп движений); к 15–17 годам психомоторные функции увеличиваются.

• Корреляционные связи между показателями психических и моторных функций различны в разные возрастные периоды. Наибольшая связь показателей наблюдается в 10, 12 и 15 лет.

• Доказана эффективность применения специально разработанных упражнений для развития у детей психомоторики. Наибольшую потребность в развитии психомоторики испытывают школьники 5–7-х классов и подростки 12–14 лет.

16.5. Быстрота в структуре психомоторики

Показатели, характеризующие быстроту, делятся на четыре группы:

1) время сокращения и расслабления мышц;
2) время одиночного движения;
3) время реагирования на сигнал;
4) частота движений.

Между этими скоростными проявлениями имеется некоторая связь, в частности за счет общего для них скоростного типологического комплекса свойств нервной системы, включающего в себя слабую нервную систему, подвижность нервных процессов, высокую лабильность. Однако в их проявлении наблюдается и специфичность. Поэтому можно быстро сокращать мышцу, но медленнее ее расслаблять. Можно обладать большой частотой движений и относительно плохим временем реагирования на сигнал. Это заставляет подходить к оценке скоростных возможностей спортсмена дифференцированно. Кроме того, нужно иметь в виду и специфичность проявления показателей быстродействия в лабораторных условиях по сравнению с изменением быстроты передвижений спортсмена в реальных условиях. Как правило, в первом случае предлагаются такие испытания, которые исключают влияние антропометрических особенностей человека на измеряемые показатели. Во втором же случае антропометрические особенности играют большую роль. Скоростные показатели в естественных условиях спортивной деятельности зависят от развиваемого ускорения, а оно определяется силой мышц и через нее – массой тела или его звеньев, длиной рычага (конечности), общей длиной тела и т. п.

Многие спортивные действия требуют проявления всех форм быстродействия (например, у спринтеров), поэтому спортивный результат зависит от каждого из них. Хотя в ряде видов спорта

преимущественное выражение получает только один из скоростных параметров (например, в стрельбе по тарелочкам – время реакции на движущийся объект).

Время реагирования на сигнал (время реакции). Время реакции измеряется интервалом между появлением сигнала и началом ответного действия (как, например, у бегунов, конькобежцев, берущих старт). Это время определяется быстротой:

1) возбуждения рецептора и сенсорного центра (зависит от чувствительности того или иного анализатора – зрительного, слухового, тактильного);

2) переработки сигнала в центральной нервной системе (перекодирования, опознания);

3) принятия спортсменом решения о реагировании на сигнал;

4) посылки сигнала к началу действия по двигательным нервам;

5) развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоления инерции покоя соответствующего звена тела.

При измерении времени реакции в лабораторных условиях (на рефлексометре) к этому добавляется еще и время, уходящее на преодоление сопротивления кнопки прибора, с помощью которой останавливается секундомер, запускаемый экспериментатором в момент подачи сигнала. В реальных условиях спортивной деятельности (принятия старта) имеется *предварительный период* реакции на стартовый сигнал, связанный с его ожиданием (от команды «Внимание!» до команды «Марш!» или выстрела стартера).

Время реакции включает *сенсорный и моторный компоненты.* Первый называют латентным периодом сенсомоторной реакции. Его длительность зависит от модальности сигнала (звукового, зрительного и тому подобное), так как чувствительность разных анализаторов неодинаковая. На звуковые сигналы латентный период несколько короче, чем на зрительные. На красный цвет латентный период зрительно-двигательной реакции короче, чем на зеленый и синий.

Моторный компонент времени реакции зависит от быстроты возбуждения мышц, а также от того, какими силами инерции покоя (то есть, по существу, весом) обладают различные звенья конечности.

Время реакции зависит от интенсивности сигнала: чем он интенсивнее (до некоторого предела), тем оно меньше. Однако чрезмерно сильные сигналы тормозят быстроту ответной реакции.

Большое влияние на быстроту реагирования оказывает

концентрация внимания. В связи с этим спортсмен быстрее среагирует на ожидаемый сигнал (например, после команды «Внимание!»), чем на неожиданный (например, пас мяча от партнера). Время простой сенсомоторной реакции в среднем короче у мужчин, чем у женщин. То есть у мужчин выше быстрота реагирования на сигналы. То же можно сказать и о максимальном темпе движений.

Выделяют также **латентное время напряжения** и **расслабления мышц,** определяемое по электромиограмме (записи на приборе электрической активности мышцы, то есть биотоков).

Во многих случаях от спортсмена требуется не простое реагирование на одиночный сигнал, а оценка ситуации, значимость того или иного стимула, тем более если их много и появляются они одновременно. Тогда перед спортсменом возникает вопрос, на какой из них реагировать, каким способом? В связи с этим выделяют **простые сенсомоторные реакции** (реагирование на одиночный сигнал) **и сложные,** которые делятся на *дифференцировочные* (когда на один сигнал надо реагировать, а на другой – нет) и на *реакции выбора* (когда нужно реагировать на каждый сигнал, но по-разному). В сложных реакциях латентный период увеличивается за счет времени, уходящего на различение и узнавание раздражителя (то есть отнесения его к определенной группе, что важно для разгадывания замыслов соперника), на выбор наиболее пригодного в данной ситуации ответного действия. В результате этой «центральной задержки» время сложной реакции может превышать время простой реакции (120–140 мс) почти в два раза. У опытных спортсменов (например, у боксеров) оно может приближаться к времени простой реакции, если они реагируют на хорошо известные действия соперника.

Между временем простой реакции и временем «центральной задержки» нет соответствия. Например, при развитии состояния монотонии первое укорачивается, а второе увеличивается (а вместе с ним и время сложной реакции выбора). Это дает основание рассматривать время «центральной задержки» в качестве самостоятельного показателя быстроты реагирования.

К **сложным реакциям** относят *реакцию на движущийся объект* (РДО), сущность которой состоит в следующем. Как правило, спортсмен управляет своими движениями, упреждая события, например, когда футбольный вратарь выходит на перехват мяча; следя за ситуацией и перемещением мяча, вратарь должен экстраполировать (предвидеть), в какой точке штрафной площади и когда окажется мяч. В зависимости от этих расчетов

он определяет направление и быстроту своего перемещения. В РДО играет роль не абсолютная быстрота реагирования, а его своевременность.

Показано, что в реакции на движущийся объект основное значение имеет умение увидеть предмет, движущийся с большой скоростью. Эта способность тренируема, как, впрочем, и компоненты простой и сложной сенсомоторной реакции. Поэтому у опытных спортсменов время реагирования на сигналы короче, чем у начинающих. Связано это в значительной степени и с тем, что опытный спортсмен в спортивных единоборствах и играх реагирует не столько на движение объекта (мяча, рапиры и тому подобное), сколько на подготовительные действия соперника. Доказано, что вратарь не успевает среагировать на мяч при сильном пробитии пенальти. Поэтому его удачные действия, связанные с отражением одиннадцатиметровых ударов, объясняются, как правило, предугадыванием направления удара.

Частота движений зависит как от описанных выше механизмов, так и от способности спортсмена быстро расслаблять мышцы. Механизмом повышения частоты движений при тренировке является усвоение ритма (темпа) функциональной системой, связанное с повышением лабильности двигательных нервных центров и мышц. Например, сначала спортсмен пытается воспроизвести темп движений, задаваемый метрономом. Затем, по мере усвоения темпа, он сам уже без звуколидера может повторить нужный темп движений.

16.6. Осознание и автоматизм движений

Исследователи психомоторики А. Ц. Пуни и Е. Н. Сурков указывали, что в процессе изучения любого спортивного действия важно, чтобы все движения, все закономерные связи между ними были усвоены сознательно. Это главное условие совершенной саморегуляции, выполнения действия впоследствии. Но по мере овладения действием, по мере закрепления техники число осознаваемых элементов уменьшается. Многие из них переходят на неосознаваемый уровень регулирования. В конце концов, когда действие заучено, навык сформирован, осознаваемыми остаются лишь так называемые опорные пункты. При целостном выполнении действия они служат контрольными в сознательной его регуляции, которая осуществляется с помощью словесных «рабочих формул», произносимых спортсменом мысленно, «про себя».

Является ли навык автоматизмом? А. Ц. Пуни решительно выступал против такого понимания навыка. Н. Д. Левитов тоже

считал, что только при ошибочном понимании навыка как целиком автоматизированного действия возможно противопоставление навыка умению. Автоматизмы характеризуются отсутствием целесообразности, преднамеренности, смыслового контроля.

Естественно, ничего подобного в двигательных навыках, выполняемых в процессе спортивной и трудовой деятельности, нет. Нет даже в том случае, когда при разучивании физического упражнения образуется динамический стереотип и сигналом к последующему движению может служить окончание предыдущего, а не «внутренняя» команда самого спортсмена. Однако и в этом случае присутствует сознательное управление действием, движениями, так как спортсмен сознательно ставит перед собой цель (двигательную задачу), сознательно рассматривает и выбирает способы ее достижения, сознательно дает себе команду к началу выполнения упражнения и осуществляет контроль за последовательностью выполняемых движений. Другое дело, что по мере овладения действием исчезает надобность в выборе способа достижения цели, а контроль за действием может приобретать свернутый, редуцированный характер. Здесь мы подходим к центральному, с нашей точки зрения, вопросу: как понимать феномен автоматизации действий, на что конкретно в каждый момент направляется сознание (внимание), что в данный момент осознается, контролируется на той стадии совершенства владения действием, которая обозначается как возникновение навыка?

Концентрированное внимание человека, выполняющего достаточно хорошо усвоенное действие, может быть направлено на контроль за ситуацией (например, баскетболистом, ведущим мяч), на результат действия (например, на положение руки при броске мяча), на само действие. Причем контроль за действием может быть двух видов: смысловой (что и как делать) и перцептивный (что происходит с частями тела, каково напряжение мышц и т. д.). В свою очередь, перцептивный контроль можно разделить на внешний – зрительный, слуховой, тактильный и внутренний – проприорецептивный и вестибулярный.

Переключение концентрированного внимания в отдельные моменты выполнения действия то на одно, то на другое: с действия – на ситуацию или на результат (т. е. с внутреннего контура управления на внешний), вызванное необходимостью, мы обозначаем как динамический контроль. Н. А. Бернштейн считал, что при автоматизации движений сознание разгружается лишь от второстепенных по смыслу деталей коррекционного управления

движениями; ведущие же, т. е. главные на данный момент смысловые коррекции, никогда не уходят из поля сознания человека, они переключаются с одного уровня регуляции движений на другие в соответствии с тем, что в данный момент человек хочет контролировать. Поэтому при выполнении автоматизированных движений отчетливому осознанию и осмыслению могут подвергаться как результат совершаемого действия, так и тактильно-мышечные и другие ощущения (но в одно и то же время не в одинаковой степени).

Чем проще действие, тем легче оно выпадает из смыслового контроля, который вследствие этого может переключаться на ситуацию, результат и даже на другие действия (речевые, мыслительные). Чем сложнее действие и чем оно важнее для достижения цели, тем в большей степени оно находится под смысловым контролем. Внешний перцептивный контроль за простым действием тоже может сниматься; недаром одним из признаков навыка считается переход контроля за действием с внешнего (зрительного) контура на внутренний (проприорецептивный, вестибулярный). Однако внутренний перцептивный контроль за действием остается, но проявляется он в другой форме: не динамической при интенсивном внимании, а тонической. Тонический контроль может быть не только проприорецептивным, но и зрительным (слежение за маршрутом ходьбы).

При разученном действии отпадает необходимость смыслового контроля и анализа в процессе выполнения физического упражнения (за исключением особо ответственных случаев). При этом, казалось бы, отпадает необходимость и в перцептивном контроле, раз не нужна больше информация для осмысливания действия. Однако здесь-то, нам кажется, и содержится ошибочность понимания феномена автоматизации действий. Важно учесть, что при выполнении любых действий человек всегда осуществляет функцию слежения за ними за счет перцептивного тонического контроля.

С психологической точки зрения автоматизация – это лишь приобретенная в результате обучения возможность отключения динамического контроля за действием, а не обязательность и неизбежность такого отключения. Поскольку автоматизация действий не связана с необходимостью анализа совершаемых действий, резко сокращается время выполнения самого действия. Сокращает это время и предвосхищение каждого последующего движения, когда оно готовится во время окончания предыдущего. Это, наряду с уточнением образа действия и исключением из двигательного акта лишних движений, ненужных мышечных

групп, создает слитность, плавность движения.

Улучшение пространственной точности движений, соразмеренности движений по амплитуде, усилиям и времени связано не только с уточнением эталонов этих движений, но и с устранением излишнего психического, а порой и эмоционального напряжения, возникающего от желания обучающегося сделать его правильно. Освобождение человека от психической скованности (под влиянием гипнотического воздействия, сонного торможения) приводит к улучшению пространственной точности движений.

Очевидно, к улучшению техники выполнения двигательного действия приводит не само по себе упражнение, а коррекция неточностей, их осмысливание и исправление ошибок в повторных попытках. Именно в этом смысле надо понимать высказывание Н. А. Бернштейна, что «упражнение есть повторение без повторения». Осознание неточностей и ошибок в двигательных действиях является на первой стадии обучения обязательным условием, так как в противном случае повторное выполнение действий может лишь закреплять ошибку и даже усугублять ее вследствие забывания эталонов.

Эффективность выполнения выученных действий зависит прежде всего от целостности структуры навыка, от соответствия кинетической мелодии (структуры) двигательного действия смысловой мелодии (структуре). Смысловая мелодия включает в себя образ того, что надо делать, какие движения должны входить в состав двигательного действия, в каком порядке следовать друг за другом, каким способом (стилем) должно выполняться действие. Кинетическая мелодия характеризует двигательное действие со стороны пространственных, силовых и временных параметров движений.

Об относительной независимости друг от друга кинетической и смысловой структур двигательных действий свидетельствует и то, что человек, начинающий осваивать какое-то двигательное действие, может технично его имитировать (на малой скорости и без снаряда), однако попытка выполнить то же действие «по-настоящему», в полную силу тут же приводит к разрушению техники. Таким образом, ухудшение эффективности навыка – явление довольно сложное, поэтому нельзя делать поспешные выводы о потере навыка, о деавтоматизации действия, не разобравшись в причине ухудшения выполняемого упражнения.

Многое зависит от того, привык или нет спортсмен анализировать заучиваемые действия. Многократное выполнение действия без попыток осознать его биомеханическую структуру у многих спортсменов не приводит к формированию сознательного образа структуры движений. Если потребовать от такого человека

отчета о том, что он делает, переключение динамического контроля на само действие и на его анализ (смысловой контроль) разрушает навык. Если же спортсмен с первых шагов овладения действием приучен анализировать качество его выполнения, то преднамеренное привлечение концентрированного внимания к выполняемому действию не снижает качества его выполнения.

Итак, автоматизация действий не является обязательным признаком навыка. Главное в навыке (умении) – это качество исполнения действия, соответствующее заданному образцу. Автоматизировать же можно и неправильно выполняемое действие, поэтому автоматизация не должна являться целью упражнения, она лишь следствие (сопутствующее повторению явление) психологической перестройки самим обучающимся способов управления действием. Спортсмен освобождает действие от динамического (и прежде всего смыслового) контроля вследствие образования динамического стереотипа, появления уверенности, что и без этого контроля действие будет осуществлено правильно. При этом качество двигательного действия возрастает как за счет более тонкой дифференцировки кинестетических ощущений, так и за счет снятия излишнего, а порой и ненужного психического и физического напряжения, скованности, в результате чего движения становятся более естественными, экономными, слитными.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды: в 2-х т. / под ред. А. А. Бодалёва, Б. Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1.

2. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М.: Педагогика, 1990.

3. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций / под ред. А. Н. Блеера. – М.: Анита Пресс, 2006.

4. Психология: учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

5. Психология человека / под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.

6. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2010.

7. *Сальников В. А.* Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: монография. – Омск: СибАДИ, 2000.

8. *Сеченов И. М.* Избранные философские и психологические произведения. – М.: Госполитиздат, 1997.

9. *Теплое Б. М.* Способность и одаренность. Избранные труды. В 2-х т. / Б. М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985.

10. *Яковлев Б. П.* Основы спортивной психологии / Б. П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010.

Контрольные вопросы

1. Что такое «психомоторика»?
2. Какова структура психомоторики?
3. Расскажите о психомоторных способностях и их значении в избранном виде спорта.
4. Каковы возрастные проявления психомоторики человека?
5. Назовите методы исследования психомоторики.
6. Опишите двигательные реакции человека: виды, типы.
7. Раскройте соотношение осознаваемости и автоматизма двигательного навыка.

Темы рефератов

1. Структура психомоторики.
2. Значимость психомоторных способностей в конкретных видах спорта.
3. Характеристика двигательных реакций и их значение в конкретном виде спорта.
4. Проявление психомоторных способностей в разные возрастные периоды.
5. Средства и методы развития психомоторных способностей.
6. Характеристика психомоторных способностей.

Глава 17
Психодиагностика в спорте

17.1. Предмет психодиагностики в спорте

Спортивная психодиагностика – это раздел спортивной психологии, в котором предметом исследования выступают измерение и контроль психических характеристик спортсмена, проявляющихся в спортивной деятельности: познавательных психических процессов, свойств личности, психического состояния, межличностных взаимоотношений.

Управление поведением, состоянием, развитием спортсмена невозможно без знания личности: свойств нервной системы, темперамента, характера, способностей, мотивации и т. п. Для получения этого знания и предназначена психодиагностика. Внедрение психодиагностики в физическое воспитание и в спорт обусловлено высокой значимостью психологического фактора в спортивной деятельности. Благодаря таким исследователям в области спортивной психологии, как В. Л. Марищук, Б. А. Вяткин, Г. Д. Горбунов, Ю. Я. Киселев и др., психодиагностика сегодня прочно вошла в спортивную сферу и проводится как спортивными психологами, так и тренерами, знающими психологию и высоко оценивающими ее значение в подготовке спортсменов.

В учебно-тренировочной деятельности предметом психодиагностики являются:

– свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность;

– психические процессы: ощущения (мышечно-двигательные, вестибулярные, зрительные); память (двигательная, оперативная); реакция (простая, сложная, на движущийся объект, антиципация); свойства внимания (объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость); мышление;

– темперамент, свойства темперамента;

– характер, типы характеров;

– способности: координационные, психомоторные, скоростно-силовые, способность к саморегуляции;

– психические состояния в тренировочном процессе, перед соревнованием, на соревновании, после соревнования;

– психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности;

– спортивная мотивация;

– актуальные потребности;

– межличностные взаимоотношения.

Термин «психодиагностика» отражает наиболее прикладную сторону современной психологии спорта. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе отбора, в тренировочном процессе и на соревнованиях.

По результатам психодиагностики разрабатываются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, которые могут быть направлены тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, родителям, товарищам и т. п. – всем, кто вступает в контакт со спортсменом и может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий определенным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму (рис. 3.22).

Рис. 3.22. Содержание и назначение психодиагностики в спорте (по Г. Д. Горбунову, 1986)

Содержание психодиагностики в спорте. Под психодиагностикой понимается измерение и контроль психических особенностей спортсменов с целью использования этих результатов в подготовке спортсменов. Психодиагностика предполагает оценку известных психических явлений, которые могут варьировать в неизвестных пределах под влиянием различных факторов. Психодиагностика направлена на изучение: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности.

Необходимость проведения психодиагностики возникает в случае проявления различных отклонений в поведении спортсмена на тренировках, соревнованиях.

Общая схема психодиагностической процедуры может быть представлена следующим образом:

1. Предварительное изучение спортивной деятельности спортсмена (методом наблюдения, беседы).
2. Беседа с тренером о необходимости проведения психодиагностики конкретного спортсмена.
3. Формулировка гипотезы и постановка задач психодиагностики.
4. Разработка программы психодиагностики, отбор психодиагностических методов.
5. Проведение непосредственной психодиагностики конкретных объектов.
6. Математическая обработка материалов психодиагностики в сопоставлении с нормативными моделями.
7. Составление заключения по полученным материалам.
8. Разработка практических рекомендаций тренеру, спортсмену.

В результате диагноза дается заключение по этим компонентам с целью отбора, коррекции тренировочного процесса, комплектования спортивных групп, индивидуализации подготовки спортсменов, выбора стратегии и тактики поведения в соревновании, оптимизации психических состояний.

При выборе средств и методов психодиагностики необходимо исходить из следующих принципов: объективности, комплексности, динамичности, аналитико-синтетического изучения.

Значение психодиагностики в спорте. Психологическая диагностика – прикладная отрасль психологии, она направлена на решение практических задач, возникающих в разных сферах жизнедеятельности человека. В спортивной практике

психодиагностика прочно заняла свое место в психологическом обеспечении подготовки спортсменов.

Оценка того или иного психического явления в спорте проводится для решения ряда задач:

1. Выяснение уровня развития соответствующего процесса, свойства.
2. Определение динамики развития психических процессов, свойств, состояний.
3. Установление реальных изменений в психическом развитии спортсмена, произошедших под влиянием тренировочного процесса, использовании методики развития или воспитания качества.
4. Определение перспектив развития профессионально важного качества.
5. Разделение спортсменов на группы, подгруппы для организации индивидуального подхода к подготовке спортсменов.
6. Определение пригодности индивида к занятиям конкретным видом спорта.
7. Комплектование (на основе психологической совместимости) спортивной команды, игровых звеньев, спортивных групп (пар, троек, четверок в акробатике), пар в теннисе, бадминтоне, в синхронных прыжках на батуте и в воду и т. д.
8. Проверка готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

17.2. Методики психодиагностических измерений в спорте

Методы исследования психических процессов

Исследование ощущений и восприятий в спорте преследует две цели: диагностику спортивных способностей и оценку функционального состояния спортсмена. Различные виды спорта предъявляют разные требования к зрительной, кинестетической и другим видам чувствительности. Одновременно интраиндивидуальные различия, например, динамика абсолютных и разностных порогов ощущений у одного и того же человека, могут служить характеристикой функционального состояния (утомления, предстартовой лихорадки и т. п.).

Для оценки дискриминационной тактильной чувствительности (различение двух одновременных раздражений)

используется циркуль Вебера. Точность восприятия времени можно оценить с помощью обычного секундомера (воспроизведение заданного интервала времени – 3, 5, 10 с).

Для исследования проприоцептивной чувствительности используются кинематометры, динамометры. Испытуемый должен воспроизвести заданный угол (на кинематометре) или мышечное усилие (на динамометре).

Для измерения вестибулярной чувствительности используется кресло Барани (методика И. П. Байченко). Регистрируются частота сердечных сокращений и артериальное давление до и после 10-кратного вращения в кресле. По специальной таблице определяется вестибулярная чувствительность.

Для исследования восприятия пространства используется методика «Часы». Испытуемый должен определить и записать время, показанное стрелками часов, на циферблате которых имеется только одна цифра, а сами часы повернуты на неопределенное число градусов.

Исследование внимания осуществляется с использованием различных методик в зависимости от того, какое свойство внимания изучается. Объем внимания исследуется тахистоскопическим методом: испытуемому предъявляются на короткое время таблицы с различными рисунками на них. После предъявления испытуемый должен воспроизвести увиденные рисунки.

Для изучения концентрации и устойчивости внимания используются корректурные тесты (буквенные, цифровые); для исследования переключения внимания – красно-черные таблицы с отыскиванием чисел.

Исследование памяти. В спорте исследуются следующие виды памяти: произвольная и непроизвольная; долговременная и оперативная; зрительная, слуховая и двигательная. Для этого существуют различные методики, описанные в популярных психологических изданиях.

Исследование мышления, интеллекта имеет место в основном при отборе, а также для организации индивидуального подхода к подготовке спортсменов. Наиболее распространенными методами являются: тест Векслера и тест «Классификация» для измерения интеллекта, тест прогрессивных матриц Равена, тест Амтхауэра для исследования мышления и другие методики.

Исследование реакции осуществляется с помощью реакциометров: выявляется скорость простой и сложной реакции, точность реакции на движущийся объект.

Методы исследования свойств личности

Среди психодиагностических методов изучения свойств личности выделяют метод опроса с использованием опросников и проективных тестов.

Личностные опросники – это специфический вид тестов для измерения индивидуально-психологических особенностей личности на основе анализа ответов испытуемых на фиксированное число вопросов.

Наиболее распространены в спортивной практике следующие опросники: СМИЛ (стандартизированный метод исследования личности), 16-факторный личностный опросник (16-ФЛО) Кеттелла, психодиагностический тест (ПДТ), измеряющий то же личностное пространство, что и СМИЛ и 16-ФЛО. Кроме того, для изучения конкретного личностного свойства используются отдельные опросники.

Проективные тесты характеризуются следующим: 1) отсутствие всяких ограничений на характер выполнения заданий; 2) нейтральные, безобидные для испытуемого задания; 3) неопределенный, неоднозначный характер тестового материала. Они наиболее эффективны для диагностики скрытых, завуалированных или неосознаваемых сторон личности. К числу проективных тестов относятся тематический апперцептивный тест, тест Роршаха, рисуночный тест Розенцвейга. При использовании проективных тестов предполагается, что, реагируя на представленное изображение, испытуемый проявляет присущий ему способ поведения и действий в подлинных жизненных ситуациях фрустрации. Реакции на фрустрацию и способы преодоления ее последствий имеют большое значение для прогноза поведения спортсмена, так как они выявляют индивидуальные особенности приспособления к стрессогенным воздействиям.

Двигательные методики (Е. П. Ильин и др.) являются широко распространенными в спортивной психологии. По результатам теппинг-теста (максимальная частота движений кистью за 30 с) судят о выраженности силы нервных процессов; по результатам воспроизведения и дифференцирования амплитуд на кинематометре – о выраженности уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Методы диагностики функциональных состояний

Психофизиологические методы тестирования функциональных

состояний включают изучение следующих показателей: электроэнцефалограмма (ЭЭГ), электромиограмма (ЭМГ), кожногальваническая реакция (КГР), электрокардиограмма (ЭКГ), частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД) и другие.

Кожногальваническая реакция (КГР) характеризует изменения электрического сопротивления или разность потенциалов кожи. Она регистрирует падение электрического сопротивления кожи или увеличение разности потенциалов между двумя участками кожного покрова. Оценка электрокожного сопротивления кожи (ЭКС) определяется с помощью прибора Н. Н. Мищука. Благодаря измерению ЭКС можно получить информацию о том, насколько эмоциональное состояние спортсмена соответствует выполняемой деятельности.

Биопотенциометрия (В. Х. Кирлиан, Ю. Я. Киселев). Данной методикой измеряется уровень вегетативного тонуса. Используется миллиамперметр со шкалой от 0 до 100 МА. Клеммы прибора выведены на датчики в форме пятикопеечной монеты (1961 г.) из металлов разной ионной диссоциации (цинк и медь). Испытуемый, взяв в руки датчики, замыкает на себе цепь. Разность потенциалов в зоне низких значений обусловлена парасимпатической реакцией, а в зоне больших значений – симпатической реакцией.

Методика диагностики состояния заключается в следующем. На первом этапе выявляется индивидуальный фон посредством определения состояния несколько раз и нахождением среднего значения в условиях, не связанных с соревнованием. На втором этапе состояние измеряется на соревнованиях (в начале). Показатели биопотенциометрии имеют ярко выраженную индивидуальную характеристику. Проводимые многочисленные исследования позволяют говорить о следующих значениях биопотенциалов: 2–8 МА – болезненное состояние, сильное утомление; 10–18 МА – заторможенность, вялость, сонливость, монотония; 20–38 МА – зона оптимума, хорошее самочувствие, уверенность, готовность к деятельности; 40–50 МА – возбуждение, тревога, энергозатраты, уверенность, мобилизация; 55 МА и свыше – состояние стресса различной степени, неэкономное функционирование, болезненное состояние. Тревожным сигналом может быть «застревание» показателя в парасимпатической зоне. Быстрое возвращение в зону оптимального реагирования после нагрузки свидетельствует о готовности организма к деятельности.

Восьмицветовой тест М. Люшера. Испытуемому предлагается восемь карточек разных цветов: синего, зеленого, красного,

черного, серого, желтого, фиолетового, коричневого.

Каждый цвет символизирует определенное состояние:

синий – спокойствие, удовлетворенность, привязанность;

сине-зеленый – чувство уверенности, самоуважение, настойчивость, упрямство;

оранжево-красный – волевое усилие, агрессивность, наступательные тенденции, возбудимость, властность;

светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, честолюбие, эксцентричность, любознательность;

фиолетовый, коричневый, серый, черный символизируют: негативные тенденции, стресс, тревожность, страх, огорчение.

Испытуемому предлагается расположить карточки по приемлемости для него.

С его помощью определяется коэффициент вегетатики – показатель вегетативного тонуса (К. Шипош). Он определяется по следующей формуле:

$$КВ = 18 - (№\ Кр + №\ Ж) / 18 - (№\ С + №\ З),$$

где: *№ Кр* – номер выбора (позиция) красного цвета; *№ Ж* – позиция желтого цвета; *№ С* – позиция выбора синего цвета; *№ З* – позиция зеленого цвета.

Числовые значения *КВ* меньше единицы интерпретируются как преобладание трофотропного реагирования, значения больше единицы – эрготропного реагирования. Оптимальное значение *КВ* = 1,2 ед. Значения от 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значение *КВ* менее 0,6 свидетельствуют о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии.

Восьмицветовой тест М. Люшера может использоваться и для определения аутогенной нормы, характеризующей состояние человека.

Аутогенная норма представляет собой следующую последовательность выбора цветов: красный, желтый, зеленый, фиолетовый, синий, коричневый, серый, черный (т. е. 3, 4, 2, 5, 1, 6, 0, 7).

Аутогенная норма, по мнению М. Люшера, является своеобразной мерой гармоничности или внутренней оптимальности нервно-психического состояния человека. Для определения аутогенной нормы *(СО)* предлагается таблица. Необходимо найти сумму баллов отклонения от нормы. Минимальное значение *СО* = 0, максимальное, соответствующее патологическому состоянию, равно 32.

Матрица подсчета *СО* от аутогенной нормы в тесте М.

Люшера:

Место цвета в выборе испытуемого 1 2 3 4 5 6 7 8

Аутогенная норма	Баллы отклонения от нормы
7 – черный	7 6 5 4 3 2 1 0
0 – серый	6 5 4 3 2 1 0 1
6 – коричневый	5 4 3 2 1 0 1 2
1 – синий	4 3 2 1 0 1 2 3
5 – фиолетовый	3 2 1 0 1 2 3 4
2 – зеленый	2 1 0 1 2 3 4 5
4 – желтый	1 0 1 2 3 4 5 6
3 – красный	0 1 2 3 4 5 6 7

В настоящее время используются биохимические сдвиги для различения психических состояний. В качестве информативных признаков для диагностики психического напряжения и стресса могут служить содержание в крови и моче 17-оксикортикостероидов, «гормонов стресса» – адреналина и норадреналина.

Однако использование психофизиологических показателей для диагностики функциональных состояний затруднено из-за неоднозначности связей между физиологическими и психическими функциями организма. Поэтому подобные исследования необходимо дополнять применением психологических методов.

Психологические методы диагностики функциональных состояний. Для диагностики функциональных состояний используются два подхода: деятельностный и субъективный.

При деятельностном подходе диагностика осуществляется по характеристикам выполнения какой-либо работы: оценка внимания, памяти, мышления, удержание равновесия, воспроизведение усилий и др.

При субъективном подходе применяется группа методов, ориентированных на анализ субъективных переживаний. Например, методика САН – самочувствие, активность, настроение; фрустрационный тест «Ваше состояние», позволяющий вскрыть характер реакций спортсменов на

соревновательный стресс; тест ОПС – отношение к предстоящему соревнованию и ситуативная тревожность и другие.

Методы изучения групповой деятельности

Наиболее распространенными методами являются: социометрический и гомеостатический.

Социометрический метод предназначен для исследования взаимоотношений в спортивных группах и коллективах. Он позволяет быстро и технически просто проникнуть во внутреннюю структуру группы и количественно оценить характеристики межличностного общения. Данный метод позволяет определить сплоченность коллектива, статус каждого члена коллектива, эмоциональную экспансивность (потребность личности в общении).

Гомеостатический метод (Ф. Д. Горбов, 1975) основан на моделировании совместной и взаимосвязанной деятельности на специальной установке «Гомеостат». В ней использован принцип взаимоперекрестных связей, через которые каждый из испытуемых, решая свою частную задачу, влияет на результаты деятельности остальных испытуемых. Основное назначение данной методики – отбор спортсменов при комплектовании рабочих спортивных групп в хоккее, спортивной акробатике и др.

17.3. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования

Применяемые в психодиагностике методики должны быть надежными, валидными, обладать прогностической ценностью и дифференцирующей силой.

Надежность. Под надежностью теста понимается степень сходства истинной оценки с наблюдаемым при измерении результатом. Для измерения надежности теста используются три основные метода: 1) повторное измерение; 2) параллельное измерение; 3) расщепление.

Повторное измерение называется ретестом, а надежность измерения таким методом называется ретестовой. Повторное измерение проводится через несколько дней (неделя, две) после первоначального. Далее определяется коэффициент ранговой корреляции между двумя измерениями. Тест считается надежным при коэффициенте не менее 0,7.

Параллельное измерение. Параллельными (эквивалентными) называются тесты, которые измеряют одно и то же свойство

психики с одинаковой ошибкой, т. е. оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства человека, а не от формы параллельного теста. Рассчитанный между двумя тестами коэффициент корреляции называется эквивалентной надежностью.

Расщепление. Для вычисления коэффициента надежности методом расщепления тест разбивается на отдельные задания. Коэффициент надежности, полученный этим методом, называется коэффициентом внутренней согласованности, или гомогенности, теста. Гомогенность теста свидетельствует о том, что все задания его устойчиво измеряют одну и ту же психологическую характеристику.

Валидность. Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое явление, для оценки которого он предназначен. В психодиагностике выделяются следующие виды валидности: содержательная (логическая), эмпирическая, концептуальная.

Содержательная валидность означает, что тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используется экспертный метод. При этом решаются следующие вопросы: подобрать компетентных экспертов, сформировать экспертную группу, организовать процедуру экспертизы. Эксперты оценивают содержание заданий теста по их назначению.

Эмпирическая валидность означает, что тест может служить индикатором или предсказателем определенной психической особенности или формы поведения человека. Для измерения эмпирической валидности теста вычисляется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием. В качестве такого критерия может выступать любой показатель, измеряющий ту же психологическую характеристику.

Концептуальная валидность устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Определение концептуальной валидности считается наиболее важным в случаях, когда результаты тестовых заданий используются как основа для выводов о том, в какой степени испытуемые обладают исследуемой психологической характеристикой.

Прогностическая ценность. Тесты представляют собой диагностический инструментарий для прикладного исследования. Каждый тест должен быть пригоден для прогноза хотя бы одного внешнего критерия, того, для предсказания которого он разрабатывался. Популярные психологические тесты обладают высокой прогностичностью для многих ситуаций и

видов деятельности. Например, тесты интеллекта и свойств личности используются для прогноза успешности в различных видах спорта.

Дифференцирующая сила теста. Многие тесты обладают малой дифференцирующей силой. В таких тестах получается две оценки: «выполнил», «не выполнил» (так называемая дихотомическая оценка по типу «да» или «нет»). В испытании, по итогам которого результаты испытуемых различаются до сотой доли секунды (определение скорости реакции), возможности дифференцирования высокие. Максимальным будет такое различение, при котором каждый испытуемый становится самостоятельным объектом изучения. На практике достаточно того, чтобы испытуемого можно было отнести в определенную группу (тип). Для целей психодиагностики бывает необходимым выделение не только индивидуально-групповых данных, но и границ, между которыми в основном находятся индивидуальные данные.

Объективность теста означает, что полученные показатели не зависят от поведения и суждений психолога (экспериментатора). Для объективности результатов необходимо:

1) единообразие процедуры тестирования;

2) единообразие оценки выполнения теста;

3) определение нормы выполнения теста для сопоставления с ними показателей, полученных в результате обработки данных тестирования.

Стандартизация тестов представляет собой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, заключающееся в замене исходных оценок новыми, производными, облегчающими понимание и интерпретацию результатов тестирования. Интерпретация результатов тестирования возможна при сравнении индивидуальных данных спортсмена со средними данными, полученными на большой выборке.

При создании теста формируется некая группа (порядка 100 человек) испытуемых (спортсменов), на которых проводится данный тест. Средний результат плюс/минус сигма выполнения теста в этой группе принято считать нормой. Отклонения от среднего результата в сторону уменьшения считаются низким уровнем, в сторону повышения – высоким уровнем.

При проведении этой процедуры необходимо руководствоваться следующим: 1) выборка стандартизации должна состоять из респондентов, на которых ориентирован данный тест; 2) выборка стандартизации должна быть репрезентативной – представлять собой уменьшенную модель популяции по параметрам: возраст, пол, спортивный разряд и

т. п.

Требования к процедуре психодиагностики

1. До начала тестирования психолог, тренер, исследователь должен тщательно продумать его детали, включая ситуацию, инструкцию, способ поведения экспериментатора и ведение наблюдения за действиями испытуемых.

2. Экспериментальная ситуация должна побуждать спортсмена к определенным действиям, на основе которых можно будет судить об уровне развития психического процесса, свойства, состояния.

3. Инструкция, предлагаемая испытуемым до начала эксперимента, должна быть краткой и понятной.

4. Своим поведением в отношении к испытуемым экспериментатор не должен влиять на их действия, связанные с изучаемой характеристикой личности.

Основные трудности, связанные с психодиагностикой личностных качеств детей, состоят в том, что в течение определенного времени процесс развития этих качеств может быть скрыт от их внешнего наблюдения. До начала ранней юности юные спортсмены могут не осознавать существования у них того или иного качества. Поэтому применение к ним самооценочных методик может не дать объективных результатов.

Литература

1. *Бабушкин Т. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. – Омск: СибГУФК, 2007.

2. *Бабушкин Т. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2012.

3. *Горбунов Т. Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2014.

4. *Марищук, В. Л., Серова Л. К., Блудов Ю. М.* Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 2005.

5. *Носс И. Н.* Введение в технологию психодиагностики. – М.: Педагогика, 2003.

6. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006.

7. Психологическая диагностика: учебник для вузов / под

ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. – Питер, 2008.

8. *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проект, 2005.

9. *Юров И. А.* Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006.

Контрольные вопросы

1. Что является предметом психодиагностики в тренировочной деятельности?
2. Что является предметом психодиагностики перед соревнованием?
3. В чем заключается назначение психодиагностики в спорте?
4. Какие требования предъявляются к тестам?
5. Как определяется надежность теста?
6. Что такое валидность теста и как она определяется?
7. Зачем необходимо тестирование нервных процессов?
8. Что такое прогностичность теста?
9. Зачем необходима стандартизация тестов?

Темы рефератов

1. История возникновения психодиагностики.
2. Содержание и назначение психодиагностики в спорте.
3. Методы измерения психических процессов.
4. Методы измерения психических состояний.
5. Методы измерения свойств личности.
6. Требования к психодиагностическим тестам.